



krebsliga graubünden
lia grischuna cunter il cancer
lega grigionese contro il cancro

Jahresbericht 2023



Inhalt

Vorwort	4
Rückbesinnung auf das Wesentliche	
Leistungsbericht	5
Das Jahr im Überblick	
Beratung & Unterstützung	6-7
Schwierige und belastende Ereignisse überwinden	
Aktivitäten	8-9
Öffentlicher Anlass mit Buchlesung	
Sönni Tömi am Churer Maiensäss	
Winterlager für Kinder erstmalig in der Surselva	
Prävention/Information	10
Brustkrebs - und jetzt?	
frauensache oder männersache?	
Auf jeden Fall Ehrensache!	
Spenden	11
Jeder Franken zählt. Jeder Franken hilft.	
Darmkrebsvorsorge	12-13
Das «Darm-Jahr» 2023 in Zahlen	
Eine dreijährige Erfolgsgeschichte	
Organisation	14-15
Finanzen	16-18
Bilanz, Betriebsrechnung	
Mittelherkunft/Mittelverwendung	

Dieser Jahresbericht - insbesondere Jahresrechnung und Budget - gilt unter Vorbehalt der Genehmigung durch die Mitglieder.

95 %

der Klienten sind zufrieden mit den Angeboten der kantonalen und regionalen Krebsligen. Dies hat die Zufriedenheitsbefragung 2023 ergeben. Das Ergebnis zeigt, dass eine grosse Mehrzahl der Befragten durch das Angebot wertvolle Unterstützung erfahren hat und sich von den beratenden Personen in ihren Fragen und Anliegen ernst genommen fühlte.

450 000

Menschen leben heute in der Schweiz, die einmal eine Krebsdiagnose erhalten haben. Die Zahl der sogenannten «Cancer Survivors» wächst aufgrund der Fortschritte in Früherkennung und Therapie weiter. Viele leiden unter Spätfolgen. Die Krebsliga unterstützt sie gezielt mit Angeboten.

230 000

Mal wurden Broschüren rund um das Thema Krebs im vergangenen Jahr schweizweit heruntergeladen. 195 000 Broschüren wurden in Papierform bestellt. Insgesamt stellt die Krebsliga Schweiz Betroffenen, Angehörigen und Interessierten kostenlos rund 190 Broschüren in drei Sprachen zur Verfügung. Die sorgfältig aufbereiteten Publikationen werden laufend überprüft, aktualisiert und lesefreundlich gestaltet. Nur dank Spenden können diese Informationen unabhängig von Pharmafirmen und Krankenversicherern professionell und aktuell angeboten werden.

Rückbesinnung auf das Wesentliche

Liebe Leserin, lieber Leser



Digitalisierung und künstliche Intelligenz sind zentrale Themen unserer modernen Gesellschaft, welche auch längstens den Weg in unser Gesundheitssystem und unsere Arbeitswelt gefunden haben. Auch am Kantonsspital Graubünden werden im Rahmen dieser notwendigen Modernisierung zunehmend Patientendaten, aus Zeitgründen zeitgleich während den Konsultationen mit Betroffenen, elektronisch erfasst und weiter verarbeitet. Zwischen Patienten und Betreuenden stehen immer mehr Computer mit Grossbildschirmen, welche

die Kommunikation erschweren und die häufig knappe Gesprächszeit weiter verkürzen. Um der technologischen Entwicklung Rechnung zu tragen, musste per 1. September 2023 zudem ein neues Datenschutzgesetz in Kraft treten, welches das schriftliche Einholen immer mehr Einwilligungen erfordert und auch die Betreuung Krebskranker weiter herausfordert.

Die Digitalisierung hat auch bei der Krebsliga Graubünden nicht Halt gemacht und ist ein wesentlicher Bestandteil in der Betreuung Krebsbetroffener. Als Ergänzung zum bestehenden Dienstleistungsangebot wie Psychoonkologische Beratung und finanzielle Beratung/Unterstützung bieten Beraterinnen der Krebsliga Graubünden wöchentlich online Entspannungsübungen per Videokonferenz für Krebsbetroffene und deren Nahestehende an. Als Neuerung des Jahres 2023 sind psychoonkologische Beratungen nicht nur am Hauptstandort der Krebsliga Graubünden am Ottoplatz sondern auch am Kantonsspital Graubünden möglich. Es wird grossen Wert auf ausreichend Gesprächszeit gelegt, dies möglichst ohne Computer oder sonstige elektronische Geräte. Nicht vergessen möchte ich das wunderbare Wanderangebot für Körper und Geist unserer Krebsliga, welches unseren Betroffenen und deren Familien offensteht, und eine willkommene Ablenkung zum sehr belastenden Alltag sein kann.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen Vereinsmitgliedern, Gönnern und Spendern, welche die Arbeit der Krebsliga in diesem Ausmass überhaupt möglich machen, herzlich bedanken. Ein grosses Dankeschön auch an das Team der Krebsliga Graubünden, die oben erwähnte Zusatzangebote teils aus Eigeninitiative ins Leben gerufen haben.

Die Digitalisierung ist aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken und hat auch unsere Arbeit in vielen Bereichen deutlich erleichtert. Insbesondere bei der täglichen Begleitung Krebsbetroffener sollten wir bei aller Technik aber das Wesentliche nicht vergessen – den Betroffenen in ihrem Schicksal in persönlichen Gesprächen ausreichend Zeit zu widmen, um ihnen Hoffnung und Halt zu schenken.

Im Namen des Vorstandes der Krebsliga Graubünden

PD Dr. med. Michael Mark

Präsident

Das Jahr im Überblick

4459

Beratungsstunden

520*

Klienten

157 740

angefragte Gesuchssumme

124 635*

bewilligte/teibewilligte Gesuchssumme

186*

bewilligte/teibewilligte Gesuche

* Inklusive Bündner Klienten, die aus geographischen Gründen von der Krebsliga des Kantons Tessin beraten und von der Krebsliga Graubünden finanziell unterstützt wurden.

Das Kernangebot der Krebsliga Graubünden besteht aus Beratung und Unterstützung von Betroffenen und Nahestehenden, Kursen und Begleitangeboten, Information, Prävention und Früherkennung sowie Förderung der Krebsforschung.

Informations- und Präventionsanlässe, Aktivitäten

- Öffentlicher Anlass mit Buchlesung, Chur
- Engadin Frauenlauf, Samedan und S-chanf
- Mitgliederversammlung des Vereins Wanderwege Graubünden mit Info-Stand zum Thema Sonnenschutz, San Bernardino
- Sonnenschutz und Infos für die Stadtpolizei Chur
- Durchführung Treffen der IG Onkologie am Ottoplatz, Chur
- Wiiber-Henggert, Davos
- 18. Bündner Wandertag mit einem Angebot für Menschen mit gesundheitlichen Beeinträchtigungen, Lenzerheide
- Bildungszentrum Gesundheit & Soziales zum Thema Prävention im Gesundheitswesen, Chur
- Aktivitäten im Brustkrebs-Präventionsmonat Oktober
- Aktivitäten im Prostatakrebs-Präventionsmonat November
- Beantwortung von Medienanfragen

Kurse und andere Angebote

- Winterlager für krebs- und mitbetroffene Kinder in Laax
- «Entspannt in den Tag mit der Krebsliga Graubünden» (Online-Angebot)
- «Kraft tanken in der Natur» (Wanderangebot für Körper und Geist)
- «Der Weg zum persönlichen Wohlbefinden» (einmalige finanzielle Unterstützung von supportiven Therapieformen)



Die IG Onkologie zu Besuch bei der Krebsliga Graubünden in Chur

Schwierige und belastende Ereignisse überwinden

Immer wieder hören wir von Betroffenen und auch Nahestehenden, dass die Diagnose ein Schock war und es auch später zu belastenden Ereignissen im Krankheitsverlauf kommt, die nicht mehr gut verarbeitet werden können. Wir hören Aussagen wie:

- Das Kartenhaus ist zusammengefallen.
- Das Fass ist fast voll.
- Das hat mir den Boden unter den Füßen weggezogen.
- Ich war wie im falschen Film.
- Bald ist es zu viel.
- Ein Punkt ist erreicht.
- Ich weiss nicht mehr wie weiter.
- Ich habe immer gehofft, aber jetzt fällt es mir schwer.
- Ich fühle mich permanent im Warte-Modus, es geht nicht weiter.
- Immer wieder schlechte Nachrichten, es ist ein Auf und Ab.
- Ich komme nicht mehr zu Ruhe.

Auch Alpträume, Schlafprobleme, erhöhte Schreckhaftigkeit oder Konzentrationsstörungen können auf schwierige und belastende Ereignisse hinweisen, die noch nicht verarbeitet sind. Es kann zu Vermeidungsverhalten kommen, weil man nicht ständig von belastenden Emotionen «überfallen» werden möchte. Beispielsweise wird das Spital nicht mehr betreten, in dem man operiert wurde, auch dann noch, wenn es Jahre zurückliegt und man dort nur einen Freund besuchen will. Es kann auch zu plötzlich auftretenden Wahrnehmungen, Ängsten, Bildern oder Körpergefühlen kommen, die durch irgendeinen Reiz ausgelöst werden und mit Ereignissen im Krankheitsverlauf zusammenhängen. Typischerweise ist den Betroffenen der Zusammenhang mit der ursprünglichen Situation aber nicht bewusst. Beispielsweise wird es einer Person unerklärlicherweise übel, wenn sie ein Glas Orangensaft trinken will. Es stellt sich heraus, dass die Infusion bei der Chemotherapie eine gelbe Farbe hatte.

Krebs als Trauma

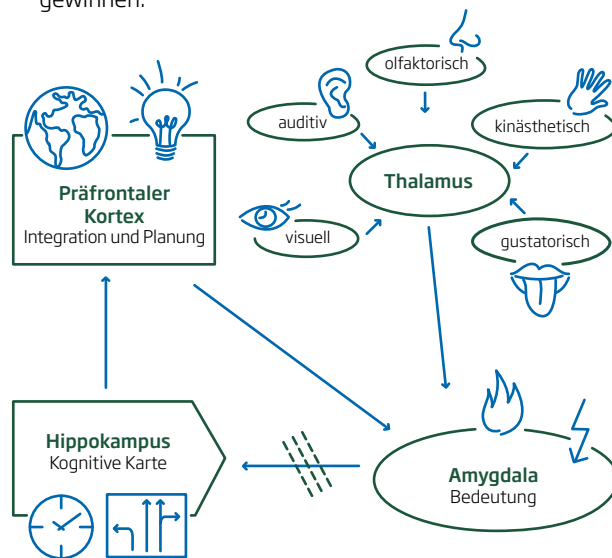
Eine Krebsdiagnose und die damit verbundene Behandlung können für Betroffene und auch für Nahestehende ein Trauma darstellen. Als Trauma werden belastende Ereignisse bezeichnet, die überfordernd sind und nicht bewältigt werden können. Wichtig zu wissen ist, dass Überforderung ein Teil des Lebens und nicht in jedem Fall schlecht ist, denn sie stösst auch Entwicklung und Wachstum an. Auf traumatische Situationen ist das Gehirn nicht vorbereitet und die üblichen Bewältigungsmechanismen greifen nicht. Was als traumatisch und überfordernd erlebt wird, ist sehr individuell und eine

höchstpersönliche Einschätzung, die ernst genommen werden sollte.

Bleibt die Überforderung bestehen und kann nicht bewältigt werden, kommt es zu einer Blockade der Informationsverarbeitung im Gehirn und das wiederum kann zu Angst- und Stresssymptomen führen. Diese Reaktionen sind ganz natürliche Mechanismen, die seit Jahrhunderten Teil des Menschen sind und unseren Vorfahren in akuten Bedrohungssituationen das Leben retten konnten, weil eben unverzüglich auf eine Gefahr reagiert werden konnte mit Kampf, Flucht oder Erstarrung.

Die nachfolgende Auflistung und Grafik erklären, wie die Informationsverarbeitung im Gehirn funktioniert und wo es, im Falle eines überfordernden Ereignisses, zu einer Störung der Informationsverarbeitung kommt:

1. Wir nehmen uns und unsere Umwelt über unsere fünf Sinne wahr (Thalamus).
2. All diese Informationen werden dann in der Amygdala gespeichert. Dieser Bereich wird auch als «Angstzentrum» oder «Alarmzentrale» bezeichnet. Wird eine Situation als bedrohlich eingestuft, dann schlägt die Amygdala Alarm.
3. Erst in den höheren Strukturen des Gehirns, im sogenannten Hippocampus, wird das Erlebte geordnet und verarbeitet.
4. Ganz am Schluss, im präfrontalen Kortex, können wir dann auf frühere Erfahrungen und Lösungen zugreifen, wichtige Zusammenhänge erkennen und neue Erkenntnisse gewinnen.



Van der Kolk, B. (2014). Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann.

Kann dieser Informationsverarbeitungsprozess ganzheitlich und auf allen Ebenen geschehen, führt das dazu, dass das Alarmzentrum der Amygdala wieder abkühlt und sich beruhigt, weil der Zugriff auf Bewältigungsstrategien besteht und die vorher beängstigende Information angemessen verarbeitet werden konnte. Diese erfolgreiche Bewältigung stärkt dann die Fähigkeit, späteren Herausforderungen zu begegnen. Bei extremer Angst, z.B. in traumatischen Situationen, kann die normale Informationsverarbeitung auf der Höhe der Amygdala blockieren. Die Verbindung und Zusammenarbeit mit dem Hippocampus sind unterbrochen. Die Amygdala bleibt übererregt und die mit der traumatischen Situation verbundenen Erinnerungen werden lediglich als Gefühlszustände, körperliche Reaktionen, Bilder, Geräusche oder Gerüche gespeichert. Eine Einordnung in den höheren Gehirnregionen ist nicht möglich. So werden mit starker Angst verbundene Erlebnisse nicht vergessen, können aber nicht in einen Gesamtzusammenhang gebracht werden. Ähnliche Alltagsreize, die überhaupt nicht bedrohlich sind, können dann starke Angstreaktionen oder andere Belastungen auslösen.

Blockade auflösen und so vergangene Belastungen verarbeiten und integrieren

Es ist wichtig zu wissen, dass posttraumatischer Stress alle Menschen treffen kann, nicht nur labile, sondern auch psychisch sehr stabile Menschen. Die Stress-Symptome sind nichts anderes als eine Reaktion auf eine natürliche Blockade der Informationsverarbeitung im Gehirn.

Unterstützende Beziehungen und Gespräche helfen, Angst und andere belastende Emotionen abzubauen. Die Begegnung und der Austausch mit anderen bringt Emotionen hervor, die das limbische System mit der Amygdala stimulieren. Dort «eingefrorene» Erinnerungen und Emotionen können so weiterverarbeitet werden. Wir haben durch Gespräche und Beziehungen die Möglichkeit, belastende Ereignisse auch noch im Nachhinein zu verarbeiten, zu integrieren und so zu einem Erkenntnisgewinn zu kommen.

In tragfähige Beziehungen investieren und das Gespräch suchen

Wir können nur betonen, wie lohnenswert es für Betroffene und Angehörige ist, ein Gegenüber für Gespräche zu finden und sich zu öffnen. Natürlich bleibt manchmal keine Zeit und Kraft zum Reden. Manchmal wird auch erst später bewusst, dass vieles passiert ist und man nun mit diesen Erinnerungen leben lernen muss.

Es ist nie zu spät, über belastende Ereignisse zu sprechen und dadurch eine Blockade zu lösen und an Widerstandskraft zu gewinnen. In einem vertrauensvollen Umfeld ist der Mensch bereit, über Situationen zu sprechen, in denen eine Überforderung stattgefunden hat, die mit starken, noch nicht verarbeiteten Emotionen, verbunden ist.



So übernehmen auch wir im Rahmen der verschiedenen Beratungsangebote der Krebsliga Graubünden gerne die Aufgabe einer guten Zuhörerin oder eines guten Zuhörers und bieten Raum, Zeit und Kompetenz um die eigene Sprache für belastende Erlebnisse und Erinnerungen zu finden. Es gibt Betroffene und Angehörige, die bereits früh eine Unterstützung von uns in Anspruch nehmen, wenn die Belastung zwar da ist, aber noch nicht als allzu hoch und überfordernd eingeschätzt wird. Das hat einen grossen Vorteil, weil wir dann an der Stärkung der Widerstandsfähigkeit arbeiten können und sich auch eine tragfähige Arbeitsbeziehung entwickeln kann. Dem Gefühl des Alleinseins mit dem Thema Krebs und allem was es mit sich bringt, kann so entgegengewirkt werden. Es gibt praktische Tipps und Übungen, welche die eigene Widerstandskraft fördern und die im Rahmen einer Beratung besprochen und allenfalls auch eingeübt werden können. Oft können Strategien aktiviert werden, die bereits bekannt sind oder schon einmal geholfen haben.

Quellen:

- Diegelmann Christa, Isermann Margarete, Zimmermann Tanja. (2020) Therapie-Tools Psychoonkologie. Julius Beltz Verlag
- Hasler Gregor. (2018). Resilienz: Der Wir-Faktor. Schattauer Verlag.
- Van der Kolk Bessel. (2014). Verkörperter Schrecken. Traumaspuren in Gehirn, Geist und Körper und wie man sie heilen kann. Propst G.P. Verlag.
- Sendung Sternstunde Philosophie mit Boris Cyrulnik - Trauma und Resilienz vom 21.05.2023 (www.srf.ch)

Öffentlicher Anlass mit Buchlesung

Am 31. Januar 2023 fand im Tagungszentrum B12 in Chur ein Anlass der besonderen Art mit Fachbeiträgen des Teams Beratung & Unterstützung, Buchlesung, musikalischer Umrahmung und Apéro statt.

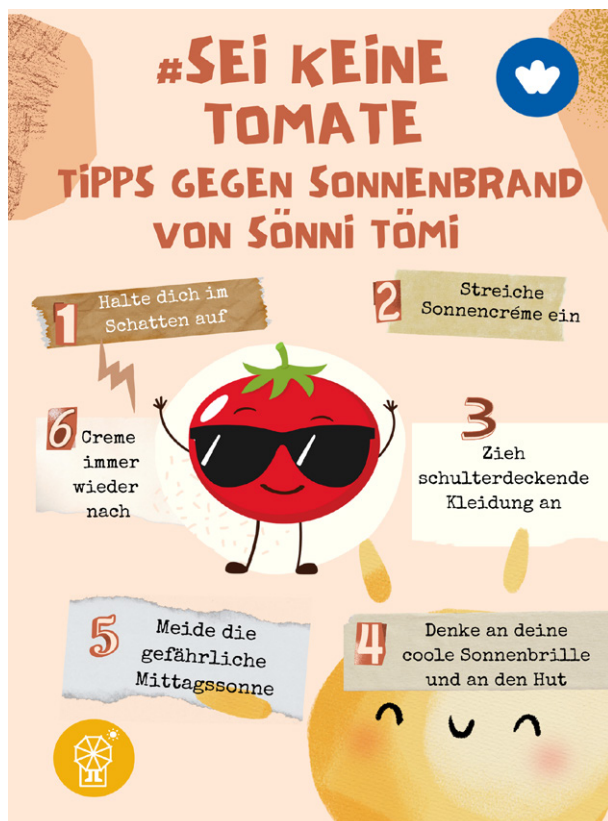
Im ersten Teil der gut besuchten Veranstaltung informierte unser Geschäftsführer, Christoph Kurze, über diverse Neuigkeiten in der Geschäftsstelle sowie über personelle Änderungen im Vorstand. Abgerundet wurde der erste Teil durch einen eindrücklichen Vortrag unserer Psychologischen Beraterin SGPO und Sozialarbeiterin FH Silvana Caprez mit dem Thema «Wie Verluste unser Leben prägen». Ergänzt wurden ihre Ausführungen durch weitere interessante Kurzreferate der Mitarbeitenden aus dem Fachbereich Beratung & Unterstützung. Die Gäste erhielten einen bemerkenswerten Einblick in die anspruchsvolle Tätigkeit der Beratung und Begleitung von Krebsbetroffenen und ihren Angehörigen.

Im zweiten Veranstaltungsteil las die in Sent lebende Autorin und Ärztin Dr. Melitta Breznik aus ihrem überaus tiefgründigen und berührenden Buch «Mutter. Chronik eines Abschieds» vor. Sie schildert darin den langsamen Abschied von ihrer Mutter. Begleitet wurde die Lesung mit wunderbaren musikalischen Klavier-Klängen der Klavierpädagogin und Musiktherapeutin Aita Biert.



Beim anschliessenden Apéro konnten sich die Gäste stärken und mit der Autorin, weiteren Fachpersonen sowie Mitgliedern des Teams und des Vorstands der Krebsliga Graubünden austauschen.

Sönni Tömi am Churer Maiensäss



Die Krebsliga Graubünde durfte sich am 1. Juni 2023 mit einer neuen Präventionsaktion zum Thema Sonnenschutz indirekt an der traditionellen Maiensässfahrt beteiligen.

In Absprache mit der Churer Schuldirektion wurden die Lehrpersonen und Schüler der 4. Primarklassen mit UV-Warnstickern, einem Sonnencreme-Muster sowie einem witzigen, kindgerechten Flyer mit Tipps gegen Sonnenbrand von «Sönni Tömi» ausgerüstet. Der UV-Warn-Sticker konnte am Morgen des Maiensässstages auf die Haut geklebt und mit Sonnencreme eingerieben werden. Durch Farbwechsel signalisiert der Sticker das Nachlassen des Sonnenschutzes und erinnert somit daran, erneut Sonnencreme aufzutragen bzw. den Schatten aufzusuchen. Durch die Sichtbarkeit des Klebers und das bewusste Wahrnehmen der steigenden UV-Belastung ergab sich auf spielerische Art und Weise die Möglichkeit, mit den Kindern auf das Thema Sonnenschutz einzugehen. Eine kurze Online-Umfrage bei den Lehrpersonen hat im Nachgang gezeigt, dass das Projekt beim Lehrpersonal und auch den Schülern und Eltern sehr gut ankam.



Winterlager für Kinder erstmalig in der Surselva

Nachdem das Winterlager für krebsbetroffene Kinder in den Jahren 2016 bis 2019 in Arosa stattfand und es danach drei Jahre pausieren musste, waren wir im Januar 2023 erstmals in der Surselva zu Gast. Mit der Casa Caltgera in Laax wurde ein bestens geeignetes Lagerhaus mit sehr herzlicher Führung gefunden.

Vom 2. bis 7. Januar 2023 fand in Laax das mittlerweile fünfte Winterlager der Krebsliga Graubünden statt. 17 Kinder im Alter von 8 bis 15, die selbst oder indirekt von der Diagnose Krebs betroffen sind, durften ein attraktives und abwechslungsreiches Programm erleben.

Vorfriede und Neugier waren allen Kindern deutlich anzusehen, als sie in Laax ankamen. Nach der Begrüssung und den ersten Informationen durften die Zimmer bezogen werden und die Begeisterung war gross, denn das Lager fand erstmalig in der Gruppenunterkunft «Casa Caltgera» statt, die der Krebsliga Graubünden sogar exklusiv zur Verfügung stand.

Das Tagesprogramm beinhaltete diverse Aussenaktivitäten wie Skifahren, Schlitteln, Langlaufen und Winterspaziergänge, aber auch Innenaktivitäten wie Schwimmen, Schlittschuhlaufen, Eisstockschiessen, Basteln, Spiele- und Kinoabend. Riesig waren die Freude und Überraschung, als sich das Pistenbully-Team Flims-Laax während der Lagerwoche bei der Krebsliga Graubünden meldete und die Kinder spontan zu einer Fahrt mit den Pistenbullys einlud. Bei vielen Kindern blieb dieses nicht alltägliche Erlebnis gar als Highlight der Ferientage in Erinnerung, wie der tolle Dankesbrief mit Zeichnung zeigt.



Es freut uns immer wieder, wenn wir von den Kindern oder den Eltern positive Feedbacks bekommen, wie zum Beispiel auch folgende Zeilen: **«Die Rückmeldungen der Kinder waren ganz enthusiastisch, sie haben die Tage im Schnee sehr genossen und die Auszeit vom Familienalltag sehr geschätzt.»** Solche Worte und natürlich die leuchtenden Kinderaugen sind Bestätigung und Motivation für unsere Arbeit und ermutigen uns, das nächste Lager zu planen.

Die Teilnahme am Lager ist für die Kinder kostenfrei, was aber nur dank der grosszügigen Unterstützung von Sponsoren möglich ist. Ein besonderes Dankeschön gilt in diesem Zusammenhang den Vereinen «Polo mit Herz» und «Stars for life», welche die Durchführung des Lagers überhaupt erst ermöglichen. Ebenfalls danken wir den Bergbahnen bzw. der Destination Flims-Laax-Falera, Meini Sport und der Stiftung Casa Caltgera für das Entgegenkommen und die Unterstützung vor Ort.

Brustkrebs - und jetzt?

So lautete der Titel des «Wiiber-Hengert» der Davoser Zeitung und des Business & Professional Women Club Davos Klosters. Am 30. August 2023 fanden sich im Kaffee Klatsch in Davos zahlreiche Interessierte zu einer informativen und emotionalen Gesprächsrunde mit anschliessendem Suppen-Z'nacht ein.

Da Brustkrebs immer noch ein Tabu ist, wollte der «Wiiber-Hengert» dieses Thema mit einem Podiumsgespräch aufgreifen. Die Gesprächsführung hatte die Psychologin und Psychotherapeutin Annemiek Balk-Salzgeber, die gekonnt und mit viel Einfühlungsvermögen durch den Abend führte. Frauenärztin Dr. med. Manuela Fritschi beschrieb ausführlich, verständlich und anschaulich die Schritte der Früherkennung, Diagnostik und Behandlung von Brustkrebs. Es folgte eine sehr berührende Schilderung von Lilo Giuri, eine der Frauen, welche die Diagnose Brustkrebs erhielten. Sie berichtete über ihren Kampf gegen den Krebs und auch darüber, wie es ihr heute geht. Kraft und Unterstützung habe sie in der schwierigsten Zeit vor allem bei der Familie und später in der Arbeit in ihrem Secondhand-Laden gefunden, den sie trotz Pensionsalter immer noch betreibt. Bettina Weber, Bereichsleiterin Beratung & Unterstützung bei der Krebsliga Graubünden, erklärte, dass es Aufgabe der Krebsliga sei, in solch schwierigen Momenten für die Betroffenen und ihre Angehörigen da zu sein. Die in der Beratung tätigen Perso-



Gesprächsrunde v.l.n.r.:
Lilo Giuri, Annemiek Balk-Salzgeber, Manuela Fritschi, Bettina Weber

nen können ein umfassendes Angebot im Umgang mit den Sozialversicherungen, den Krankenkassen und Arbeitgebern bieten und bei schwierigen Gesprächen auch dabei sein. Zudem bieten sie die sehr wertvolle psychoonkologische Begleitung an. Da Betroffene in der Krankheitsphase oft nicht die Kraft hätten, nach Chur zu reisen, fahren Beratungspersonen der Krebsliga Graubünden regelmässig in die Regionalspitäler. Seit März 2023 wird auch der Standort Davos bedient und zwar durch sie selber als gebürtige Davoserin. Während der im Anschluss vom Kaffee Klatsch spendierten Suppe wurde unter den Gästen rege weiter diskutiert, denn Brustkrebs war an diesem Abend kein Tabu.

frauensache oder mändersache? Auf jeden Fall Ehrensache!



Bilder sagen mehr als Worte...

Für das Team der Radio-Onkologie des Kantonsspitals Graubünden ist es Ehrensache, im Oktober und November die T-Shirts der Krebsliga Graubünden zu tragen und damit auf die Themen Brustkrebs und Prostatakrebs aufmerksam zu machen sowie Solidarität mit Betroffenen und Angehörigen zu bekunden. Herzlichen Dank für dieses tolle Engagement!



Jeder Franken zählt. Jeder Franken hilft.

Um unsere vielen verschiedenen Dienstleistungen für Krebsbetroffene und Nahestehende kostenfrei anbieten zu können, sind wir auf Spenden angewiesen. Jede einzelne Zuwendung ist sehr wichtig, unabhängig vom Betrag. Nachfolgend stellen wir zwei sehr engagierte Frauen und ihre Herzensprojekte vor.



Seit März 2023 sind in der Damen-Boutique 1560 fashion.point in Davos Platz die pinkfarbenen T-Shirts «frauensache» erhältlich. Wie kam es dazu?

Cornelia Greiner, Inhaberin der Davoser Kleiderboutique, startete während der Pandemiezeit, also quasigezwungenermassen, einen Kurs zum Aufbau eines Online-Shops.

Unter anderem gehörte dazu die Auswahl eines Spendenprojektes, das sie begünstigen möchte. Da einige ihrer Kundinnen und Bekannten von Brustkrebs betroffen sind, war ihr schnell klar, wen sie berücksichtigen möchte, daher nahm sie mit der Krebsliga Graubünden Kontakt auf. Cornelia Greiner

bemerkte aber schon bald: «Ein Online-Shop ist überhaupt nicht mein Ding, die Zusammenarbeit mit der Krebsliga Graubünden jedoch schon.» Also kein Online-Shop, aber auf jeden Fall eine Kooperation. So kam es dazu, dass ihre Boutique sozusagen eine Krebsliga-Aussenverkaufsstelle für die pinken T-Shirts «frauensache» wurde. Aber nicht nur das! Mit dem Kauf eines T-Shirts und/oder mit einer Spende unterstützen shoppingbegeisterte Frauen in Davos Massnahmen zur Brustkrebsprävention und Gesundheitsförderung der Krebsliga Graubünden. Pro verkauftem T-Shirt spendet Cornelia Greiner weitere 10% an die Krebsliga Graubünden. Alle Frauen erhalten zudem eine handliche Information zum Thema «Senke dein Brustkrebsrisiko» sowie einen reflektierenden Sticker mit der Pink Schleife. Im Jahr 2023 wurden in der Davoser Boutique 31 T-Shirts verkauft und insgesamt Spenden in der Höhe von CHF 474 generiert.

www.1560.ch

Unter dem Motto «Schwitzen für einen guten Zweck» fand am 5. November 2023 ein Zumbathon mit Tombola zugunsten der Krebsliga Graubünden statt.

Wie kam es dazu?

Auf die Beine gestellt wurde der Charity-Anlass von Nancy Künzler aus Arosa. Als Brustkrebsbetroffene war es ihr eine Herzensangelegenheit, die Krebsliga Graubünden zu unterstützen und etwas zurückzugeben, da diese ihr während ihrer Krankheit eine grosse Stütze war. Nach ihrer Diagnose im Jahr 2020 und der darauf folgenden intensiven Behandlung wurde Nancy Künzler von der Krebsliga Graubünden engagiert und unkompliziert psychoonkologisch begleitet. «Es ist für Betroffene und deren Angehörige eine grosse Erleichterung, Sorgen und Ängste teilen zu können. Die Krebsliga macht für viele Betroffene den grossen Unterschied», so Künzler. Der Tanz-Anlass mit Special Guest Alessandro Iemallo traf auf grosse Begeisterung, Jung und Alt tanzten zu den heissen Rhythmen. Der Erlös aus Eintritt, Tombola und Verpflegung wurde zu 100% gespendet. Hinzu kamen spontane Spenden, so dass Nancy Künzler der Krebsliga Graubünden insgesamt stolze CHF 900 «überreichen» konnte. Aber damit nicht genug, Nancy Künzler hat inzwischen sogar die Selbsthilfegruppe Krebs im Schanfigg gegründet.



Nancy Künzler (links) konnte Sandra Casutt von der Krebsliga Graubünden einen Check von CHF 900 überreichen

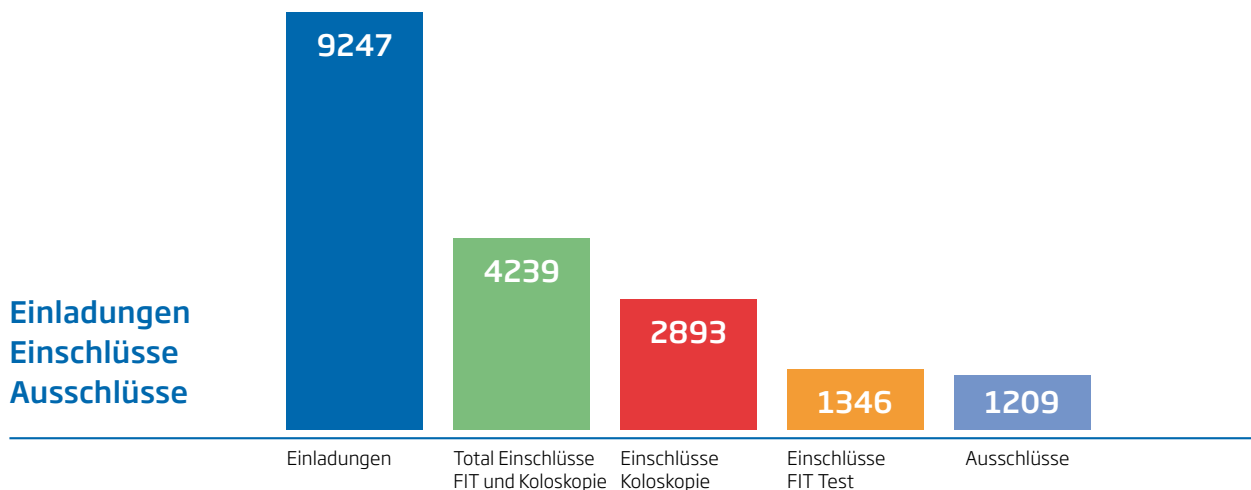
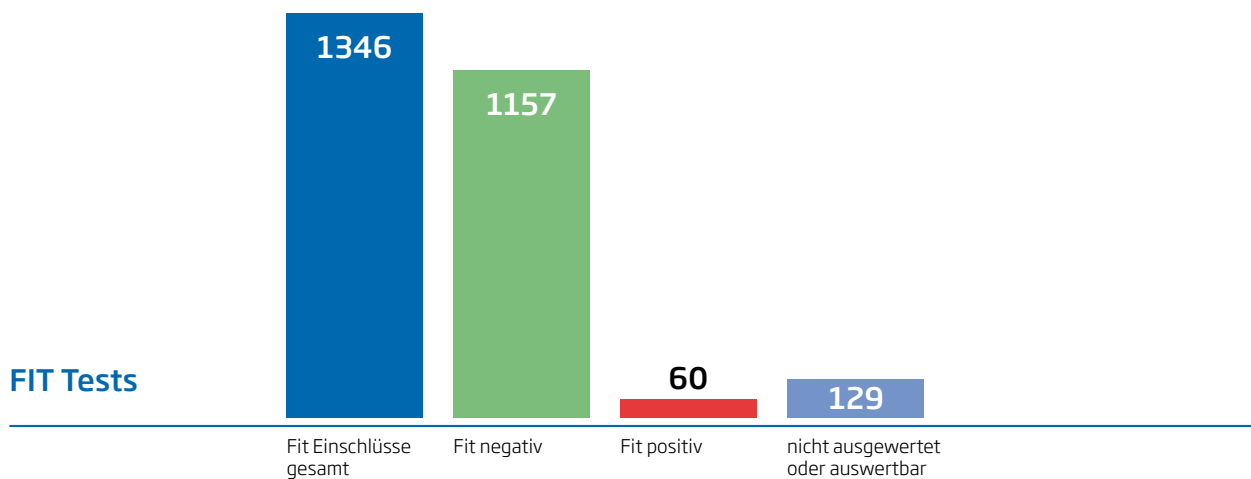
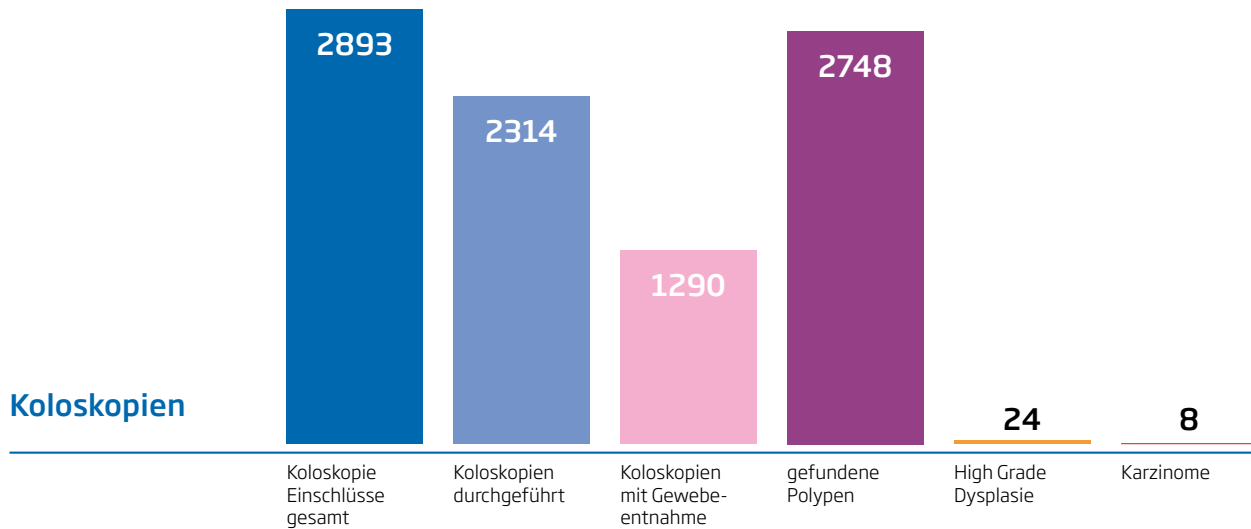
Selbsthilfegruppe Krebs im Schanfigg

Zielgruppe: Krebsbetroffene

Kontakt: Selbsthilfe Graubünden, 081 353 65 15
kontakt@selbsthilfegraubuenden.ch
www.selbsthilfegraubuenden.ch

Treffen: Jeden 1. Donnerstag im Monat in Arosa

Das «Darm-Jahr» 2023 in Zahlen

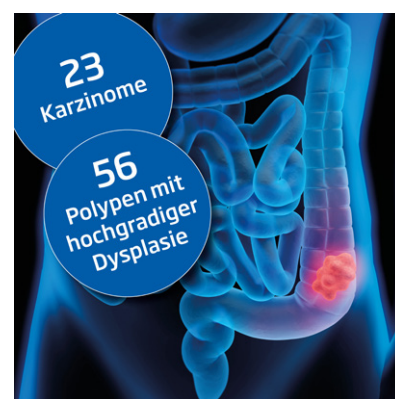
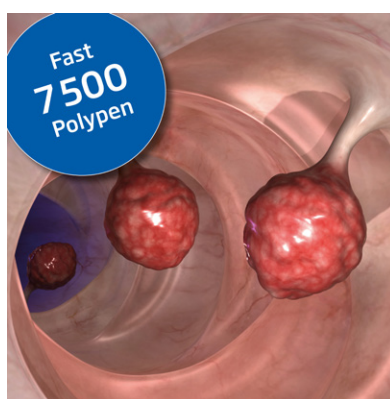


Eine dreijährige Erfolgsgeschichte

Seit mehr als drei Jahren werden Bündner im Alter von 50 bis 69 Jahren zur franchisebefreiten Teilnahme am Darmkrebsvorsorge Programm Graubünden eingeladen. Mit Abschluss des Jahres 2023 liegen nun Informationen über drei ganze Betriebsjahre vor und die Zahlen belegen den Erfolg des Programmes und die aktive Nutzung.

Una storia di successo da tre anni

Da oltre tre anni i residenti grigionesi di età compresa tra i 50 e i 69 anni sono invitati a partecipare al programma di screening del cancro coloretale dei Grigioni esente da franchigia. Alla fine del 2023 sono ora disponibili le informazioni su tre anni completi di attività e le cifre confermano il successo del programma e il suo utilizzo attivo.



Knapp 10 000 Personen von den 27 000 Eingeladenen konnten insgesamt im Programm untersucht werden, was einer Quote von ca. 37% (im 2023: 46%) entspricht. 12% haben reagiert, konnten aber noch nicht ins Programm eingeschlossen werden, da sie meistens bereits in einer Vorsorge ausserhalb des organisierten Programms waren. Dies entspricht einer Reaktionsquote von insgesamt 50%, schweizweit der höchste Wert.

Knapp 70% der Untersuchten haben eine Darmspiegelung und 30% den Blut-im-Stuhl Test (FIT) gewählt. In den ersten drei Jahren wurden insgesamt fast 7 500 Polypen gefunden und entfernt, bevor sich daraus eventuell eine Krebserkrankung entwickelt hätte. 23 Karzinome und 56 Polypen mit hochgradiger Dysplasie (fortgeschrittener Krebsvorstufe) wurden geheilt oder konnten frühzeitig behandelt werden.

Poco meno di 10 000 persone delle 27 000 invitate sono state sottoposte a screening nel programma, il che corrisponde a un tasso del 37% (nel 2023 del 46%). Il 12% ha risposto ma non ha potuto essere incluso nel programma, in quanto per la maggior parte aveva già partecipato a uno screening al di fuori del programma organizzato. Ciò corrisponde a un tasso di risposta complessivo del 50%, il più alto in Svizzera.

Poco meno del 70% delle persone sottoposte a screening ha optato per una colonscopia e il 30% per un test del sangue occulto nelle feci (FIT). Nei primi tre anni sono stati trovati e rimossi quasi 7 500 polipi prima che eventualmente potessero trasformarsi in cancro. 23 carcinomi e 56 polipi con stadi precancerosi avanzati sono stati curati o hanno potuto essere trattati precocemente.



Mit einer Vorsorgeuntersuchung kann Darmkrebs verhindert oder frühzeitig entdeckt und dadurch meistens geheilt werden.

Il cancro del colon-retto può essere prevenuto o individuato in fase precoce con un esame di screening e può quindi essere nella grande maggioranza dei casi curato.

Vorstand



Präsident
Michael Mark, PD Dr. med.
Leitender Arzt Onkologie/
Hämatologie, Kantonsspital GR



Hannes Graf, Dr. med.
Co-Chefarzt
Integrative &
Komplementäre Medizin



Vizepräsidentin
Anna-Margreth Holzinger-Loretz
Pflegefachfrau, Grossrätin



Martin Vincenz
CEO Graubünden Ferien



Norbert Mittner
Treuhand, Grossrat



Claudia Venzin
Onkologiepflegefachfrau
Vorstandsmitglied bis Mai 2023



Marco Della Santa
Unternehmer



Claudia Pally-Lutz
Onkologiepflegefachfrau
Vorstandsmitglied seit Juni 2023



Past President (beratend)
Daniel Beer, Dr. med.
Allgemeinmedizin

«Claudia Pally-Lutz, was war deine Motivation, dich im 2023 für die Tätigkeit im Vorstand der Krebsliga Graubünden zur Verfügung zu stellen?»

«Die Arbeit der Mitarbeitenden der Krebsliga Graubünden hat mich sehr beeindruckt. Die schnelle, unkomplizierte und fachlich kompetente Unterstützung für Betroffene steht im Vordergrund, was mir persönlich sehr wichtig ist. Das hat mich animiert, mich als Vorstandsmitglied zur Verfügung zu stellen, um meine Stimme für genau diese Patientinnen und Patienten einzusetzen.»

Rechnungswesen im Mandat



Kay Brönnimann
dipl. Experte in
Rechnungslegung & Controlling

Revisionsstelle



Christina Coray-Wettstein
dipl. Treuhandexpertin
MAS und dipl. Betriebsökonomin FH
zugelassene Revisionsexpertin

Team



Stehend v.l.n.r.:

Sandra Casutt, Christoph Kurze, Daniela Io Bartolo, Gianfranco Zala, Carmen Businger, Aita Biert, Alexi Camiu, Daniel Casanova, Silvana Caprez

Sitzend v.l.n.r.:

Bettina Weber, Franziska Pinto Ramos

Bilanz per 31. 12. 2023

	in CHF	
	2023	2022
Aktiven		
Flüssige Mittel	1 472 375	1 420 131
Forderungen aus Lieferungen und Leistungen	13 568	1 794
Übrige kurzfristige Forderungen	22 350	24 552
Vorräte und nicht fakturierte Dienstleistungen	1	1
Aktive Rechnungsabgrenzungen	74 096	73 759
Umlaufvermögen	1 582 389	1 520 237
Finanzanlagen	1 561 043	1 856 561
Kautionsmiete	1 796	1 790
Finanzanlagen	1 562 839	1 858 351
Möbiliar und Einrichtungen	1	1
Büromaschinen und EDV	7 516	1 608
Liegenschaften	380 000	380 000
Sachanlagen	387 517	381 609
Anlagevermögen	1 950 356	2 239 960
Aktiven	3 532 745	3 760 197
Passiven		
Verbindlichkeiten aus Lieferungen und Leistungen	27 416	25 501
Übrige kurzfristige Verbindlichkeiten	24 813	118
Passive Rechnungsabgrenzungen	72 247	89 057
Kurzfristiges Fremdkapital	124 477	114 676
Zweckgebundene Fonds	146 115	114 824
Fondskapital	146 115	114 824
Grundkapital	3 210 398	2 096 513
Wertschwankungsreserven	329 300	320 300
Jahresergebnis (Verlust/Gewinn)	-277 544	1 113 884
Organisationskapital	3 262 153	3 530 698
Passiven	3 532 745	3 760 197

Download

Die vollständige und revidierte Jahresrechnung sowie der Revisionsbericht sind auf der Website der Krebsliga Graubünden (krebisliga-gr.ch) abrufbar und können auf Wunsch Interessierten kostenlos zugestellt werden.

Revisionsbericht

Bei unserer prüferischen Durchsicht (Review) sind wir nicht auf Sachverhalte gestossen, aus denen wir schliessen müssten, dass die Jahresrechnung kein den tatsächlichen Verhältnissen entsprechendes Bild der Vermögens-, Finanz- und Ertragslage in Übereinstimmung mit Swiss GAAP FER vermittelt. Arpagaus & Coray AG



Betriebsrechnung 2023

(nach Umsatzkostenverfahren)

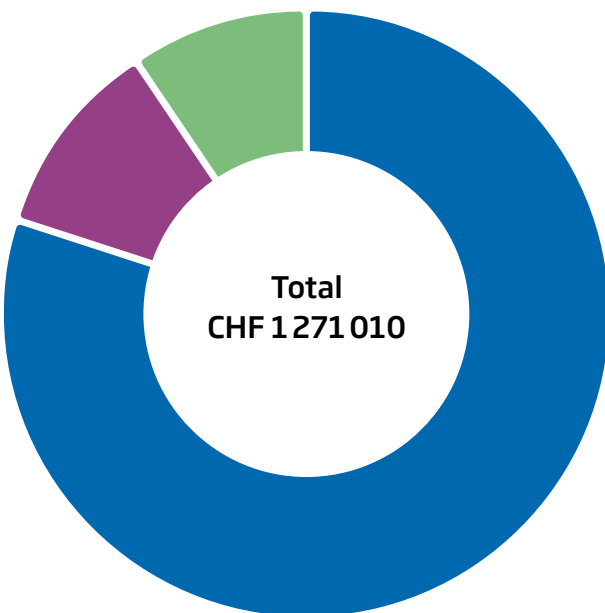
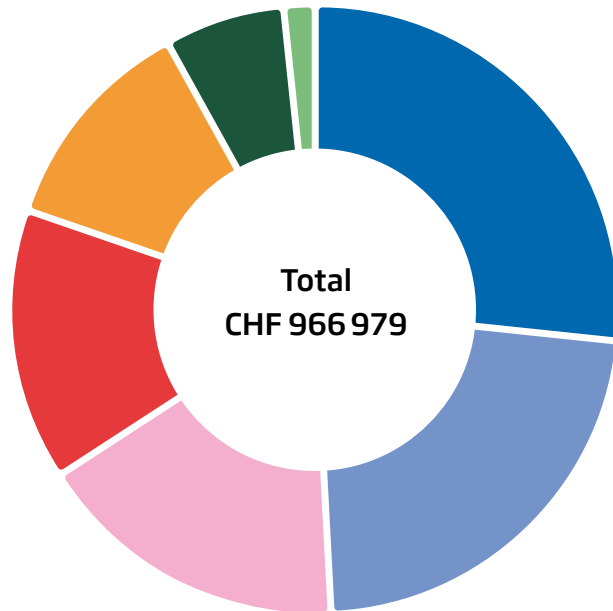
in CHF

	2023	2022	Budget 2024
Spenden	112 138	121 528	112 000
Erbschaften und Legate	0	1 522 404	450 000
Mitgliederbeiträge	13 180	12 950	13 000
Projekt- und Kostenbeiträge Dritter	163 140	137 797	138 000
Anteil aus Sammlungen Krebsliga Schweiz	216 302	206 239	215 000
Erhaltene Zuwendungen	504 761	2 000 918	928 000
(davon zweckgebunden)	(171 083)	(129 622)	(170 000)
(davon frei)	(333 677)	(1 871 296)	(758 000)
Beiträge öffentliche Hand (Bundesamt für Sozialversicherungen)	138 097	138 097	141 587
Beiträge öffentliche Hand (Kanton GR für Darmkrebsvorsorge)	259 981	259 981	278 713
Erlöse aus Lieferungen und Leistungen	64 140	23 380	65 000
Betriebsertrag	966 979	2 422 376	1 413 300
Sachaufwand Projekte	-345 016	-338 232	-383 100
Personalaufwand Projekte	-666 962	-602 983	-711 300
Abschreibungen projektbezogen	-4 596	-691	-3 200
Direkter Projektaufwand	-1 016 574	-941 906	-1 097 600
Sachaufwand Fundraising	-97 473	-92 088	-101 600
Personalaufwand Fundraising	-38 363	-41 730	-40 900
Abschreibungen Fundraising	-264	-48	-200
Fundraisingaufwand	-136 100	-133 865	-142 700
Sachaufwand Administration	-44 842	-40 167	-49 000
Personalaufwand Administration	-72 990	-56 153	-78 000
Abschreibungen administrativer Bereich	-503	-64	-400
Administrativer Aufwand	-118 335	-96 384	-127 400
Betriebsaufwand	-1 271 010	-1 172 155	-1 367 700
Betriebsergebnis	-304 031	1 250 221	45 600
Finanzertrag	107 294	47 617	50 000
Finanzaufwand	-49 295	-57 043	-5 000
Finanzergebnis	57 999	-9 425	45 000
Liegenschaftenertrag	25 037	25 088	25 000
Liegenschaftenaufwand	-16 257	-6 829	-7 000
Betriebsfremdes Ergebnis	8 780	18 259	18 000
Jahresergebnis vor Veränderung des Fondskapitals	-237 252	1 259 054	108 600
Zuweisung zweckgebundener Fonds	-32 353	-1 463	0
Entnahme zweckgebundenerer Fonds	1 061	4 293	15 000
Veränderung des Fondskapitals	-31 292	2 830	15 000
Jahresergebnis vor Veränderung des Organisationskapitals	-268 544	1 261 884	-123 600
Zuweisung Wertschwankungsreserve	-9 000	-148 000	0
Jahresergebnis nach Veränderung des Organisationskapitals	-277 544	1 113 884	123 600

Mittelherkunft 2023

Hinter jeder Spende stehen eine persönliche Motivation und eine individuelle Geschichte. Deshalb setzen wir alle Spenden und Beiträge zweckgebunden sowie sorgfältig zur Unterstützung von Betroffenen, für die Forschung sowie für die Prävention ein.

- 26.9%** ■ Kantonaler Leistungsauftrag Programmleitung Darmkrebsvorsorge Graubünden
- 22.4%** ■ Anteil Sammlungen Krebsliga Schweiz
- 16.9%** ■ Projektbeiträge und Sponsoring
- 14.3%** ■ Bundesamt für Sozialversicherungen
- 11.6%** ■ Spenden
- 6.6%** ■ Erlöse aus Lieferungen und Leistungen
- 1.3%** ■ Mitgliederbeiträge



Mittelverwendung 2023

Die Krebsliga Graubünden engagiert sich dafür, dass die ihr anvertrauten Spendengelder zweckbestimmt und wirksam eingesetzt werden und ist der Transparenz des Mitteleinsatzes verpflichtet.

- 80.0%** ■ Projekte
- 10.7%** ■ Fundraising/Mittelbeschaffung
- 9.3%** ■ Administration

«Wir danken herzlich für Ihre wertvolle Unterstützung im Jahr 2023!»»

Impressum

Herausgeberin: Krebsliga Graubünden
Ottoplatz 1, Postfach 368, 7001 Chur
info@krebssliga-gr.ch

Redaktion

Sandra Casutt, Krebsliga Graubünden
Christoph Kurze, Krebsliga Graubünden

Gestaltung

Sandra Casutt, Krebsliga Graubünden
Stilecht Andreas Panzer, Chur

Druck

CDC Druckerei, Chur

Fotos

Titelbild fraubünden naturfotografie, Versam
(Bergsee mit Wollgras und Piz Lagrev)

Seite 10 oben Franziska Kälin, Davoser Zeitung

Seite 10 unten Kantonsspital Graubünden, Institut für
Radio-Onkologie

Weitere Bilder Krebsliga Graubünden, Fotodatenbank oder
von den abgelichteten Personen zur Verfügung gestellt

© 2024 Krebsliga Graubünden, Chur



Ausschliesslich aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird in den Texten i.d.R. die männliche Form verwendet.
Die weibliche sowie alle anderen Formen sind selbstverständlich immer miteingeschlossen.

Krebsliga Graubünden

Ottoplatz 1
Postfach 368
7001 Chur
+41 81 300 50 90

krebsliga-gr.ch

IBAN CH97 0900 0000 7000 1442 0



**Jetzt mit TWINT
spenden!**



QR-Code mit der
TWINT App scannen



Betrag und Spende
bestätigen

