

Um Ihnen einen detaillierten Einblick in den Förderbereich **Projekte für mehr Lebensqualität** und das von uns unterstützte Projekt **«WeCanDays»** zu geben, erlauben wir uns aus dem Projektbericht von **Kinderkrebs Schweiz** zu zitieren.

## WeCanDays 2023 «Gemeinsam Gleichgewicht finden»

Auszug aus dem verfassten Projektbericht 2023

### Einführung

Innerhalb der WeCanDays, welche seit 2018 durchgeführt werden, liegen die Schwerpunkte in folgenden Angeboten:

- im geschützten Rahmen den Austausch mit Gleichgesinnten pflegen
- die eigenen Grenzen erfahren
- offene Gesprächsrunden führen
- Selbstreflektion pflegen
- Selbstbestimmung stärken
- Sportliche Bewegungsangebote ausprobieren
- Selbstverantwortung für die eigene Gesundheit wahrnehmen
- Vernetzung unter den Survivors pflegen
- Kontakt mit Fachpersonen aufbauen
- Informationen zu den Nachsorgeangeboten und weiteren Leistungen der Fachstelle geben

Die gesammelten Erfahrungen, während der Krebsbehandlung, der Umgang und die Akzeptanz oder aber auch Angst vor den eventuellen Spätfolgen der Therapie stellen oft schwierige Hürden für die Survivors dar. Survivors empfinden sich oft von Aussenstehenden unverstanden, oder nicht ernst genommen. Untereinander ist die Kommunikation daher sehr viel einfacher, denn alle haben ähnliche oder vergleichbare Erfahrungen gemacht. Dies erleichtert den Austausch und bringt das Gefühl der Sicherheit mit sich. Dazu kommt, dass viele Survivors aufgrund ihrer Erkrankung das Vertrauen in ihren Körper und ihre Gesundheit verloren haben. In Bezug auf die Teilnahme an Freizeitaktivitäten wie Sport und Bewegung sind viele Survivors sehr zurückhaltend, weil sie z.T. körperliche Spätfolgen haben, die sie einschränken und sie sich in einer Gruppe von Nicht-Betroffenen nicht exponieren möchten. Anlässe, die speziell auf Survivors zugeschnitten sind, reduzieren diese Hemmschwelle und ermöglichen Betroffenen die Teilnahme an sportlichen und gesundheitsfördernden Aktivitäten. Auf diese Weise werden Survivors in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt und für eine selbstverantwortliche und gesundheitsbewusste Gestaltung ihres Lebens motiviert.

## Programm und Neuerungen bei WeCanDays 2023

Im Jahr 2023 wurde dieses Angebot zum ersten Mal in einer veränderten Form durchgeführt. Die Idee und Ziel des Angebotes sollten dennoch die gleiche bleiben: neue Leute kennenlernen, ungezwungen Themen ansprechen, die im Alltag kaum Platz finden, und gleichzeitig die eigenen Grenzen und Talente in den verschiedenen Workshops ausloten.

Es gab gleich mehrere grosse Änderungen, die zu einer entsprechend erhöhten Nutzung des Angebotes verhelfen sollten. Das Angebot wurde bewusst von vier auf zwei Übernachtungen (Wochenende Fr-So) verkürzt und im Herbst geplant, damit interessierte arbeitstätige Survivors keine bzw. einfacher Ferientage für ihre Teilnahme beziehen können.

Des Weiteren wurden die WeCanDays in Deutsch und Französisch durchgeführt, sodass auch die Survivors aus der Romandie zum allerersten Mal teilnehmen konnten. Nicht zuletzt wurde auch die Anzahl der Workshops reduziert, damit der Austausch und die Vernetzung untereinander primär im Fokus stehen.

Zum ersten Mal gab es auch ein Motto «Gemeinsam Gleichgewicht finden», und ein darauf abgestimmtes Programm mit Workshops. Die Änderungen machten sich sichtbar und so durfte die Fachstellenleiterin gemeinsam mit den aktiven Survivors aus der Organisationskomitee am Wochenende 20 interessierte Survivors (13 D und 7 F) in Kandersteg begleiten.

Bei Qigong und Tai-Chi haben sie erfahren, was alles mit bewusster Atmung und Bewegung möglich ist. Am Sonntag folgten Tipps und Tricks zu Achtsamkeit. Auch die wichtigen Informationen zu den Angeboten der Fachstelle sowie zu den Themen Survivorship und Nachsorge fanden im Programm ihren Platz. Der Hauptprogrammpunkt war eine gemeinsame Wanderung zum Oeschinensee. Was wirklich zählte, waren nicht die Höhenmeter, sondern dass jeder in seinem Tempo und nach der eigenen Tagesverfassung entscheiden konnte, was gerade passt und guttut. Somit nahmen es manche sportlich und gingen vom Tal zu Fuss hinauf, andere kamen mit dem Bähnli oder dem Bergtaxi von der Bergstation angereist oder machten von dort einen gemütlichen Spaziergang. Jede Wanderalternative sowie das ganze Wochenendprogramm boten genügend Möglichkeiten und Freiräume, um sich ungezwungen auszutauschen und gemeinsam etwas zu unternehmen. Dies wurde von den Teilnehmenden sehr geschätzt, genauso wie der Erstversuch mit einer zweisprachigen Durchführung, welche als wichtige Bereicherung empfunden wurde.

Der Kontakt untereinander und Austausch unter Gleichgesinnten, die Möglichkeit Neues auszuprobieren und sich bewusst vom Alltag zurückzuziehen, um den «Survivorship»-Themen Platz zu machen, galten als Hauptmotivation und bedeutenden Mehrwert für die meisten Teilnehmenden.

## Ausblick für 2024

Auch für 2024 wird ein verlängertes Wochenende mit Survivors über 18 Jahren aus der ganzen Schweiz geplant. Survivors aus dem Kanton Tessin, welche deutsch oder französisch sprechen, werden ebenfalls neu eingeladen. Die Zweisprachigkeit wurde als Bereicherung empfunden und daher beibehalten. Aus gruppenspezifischen sowie organisatorischen Gründen wird auf eine zusätzliche Durchführung auf Italienisch vorerst verzichtet.

Im kommenden Jahr wird erneut um das gegenseitige Kennenlernen, Austauschen und Vernetzen gehen. Zudem wird das Ziel sein, Gemeinsamkeiten unter den Survivors zu finden und voneinander zu lernen im Umgang mit der Krankheit und den Spätfolgen. Wichtige Informationen bezüglich Nachsorge und Kontakt zu Fachstelle sollen weiter niederschwellig vermittelt werden.

Die Verkürzung der WeCanDays auf zwei Tage sowie das gesamtschweizerische Format soll weiterhin dazu führen, die Bekanntheit und die Reichweite des Projektes zu erhöhen. Dies konnte bereits im Jahr 2023 mit einer Teilnahme von 20 Survivors erreicht werden. Eine ähnliche Gruppengrösse ist auch für 2024 erwünscht, bzw. realistisch zu betrachten.

Die WeCanDays 2023 waren geprägt spannenden Gesprächen, interessanten Insights, neuen Begegnungen, ergebnisreichen Workshops und der Suche nach Balance. Sie haben bei allen Beteiligten viele positive und wertvolle Eindrücke hinterlassen. Ein überaus grosser Dank geht an alle Survivors, Workshop-Leiter, Co-Leiter und Spender und Spenderinnen sowie an die Stiftung für krebskranke Kinder, Regio Basiliensis für die treue, langjährige und wertvolle Unterstützung und an die Dr. Guido und Frederika Turin Stiftung, die diesen grossartigen Anlass ermöglicht haben.

Kinderkrebs Schweiz  
Elena Guarnaccia  
Stv. CEO