

# info cancer

n° 106 Dezember 2021

**Umgang mit  
Krebs am  
Arbeitsplatz**



**Fondation  
Cancer**

Info · Aide · Recherche

## Unser Verwaltungsrat

**Ehrenpräsidentin:** I.K.H. die Großherzogin

**Präsident:** Dr. Carole Bauer (1)

**Vize-Präsidenten:** Dr. Danielle Hansen-Koenig (2) und Dr. Jean-Claude Schneider (3)

**Mitglieder:** Me Tom Loesch (4) und Dr. Fernand Ries (5)

## Unser Team

**Direktorin:** Lucienne Thommes (6)

**Mitarbeiter\* Innen:** Laurie Bringer (7), Malicka Ferrari (8), Claudia Gaebel (9), Sarah Kretschmer (10), Manon Kucharczyk (11), Madalena Lopes Rosa (12), Thierry Ludwig (13), Elsa Marie (absent), Sonia Montet (14), Nathalie Rauh (15), Martine Risch (16), Betül Satilmis (absent) und Barbara Strehler (17)

## Unsere Kontaktdaten

209, route d'Arlon • L-1150 Luxemburg

Tel: 45 30 331 • Fax: 45 30 33 33

cancer.lu • fondation@cancer.lu

**Öffnungszeiten:** An allen Werktagen von 8 bis 17 Uhr

**Um zu uns zu kommen:** Mit dem Bus - Linie 22 oder 28, Haltestelle Stade Josy Barthel

Der Parkplatz hinter unserem Haus ist ausschließlich für Patienten reserviert.

Handels- und Firmenregister (RCS) Luxemburg G 25

## infocancer n°106

**Auflage:** 88.000

**Druck:** Techprint (gedruckt in Luxemburg)

**Fotos:** Claude Piscitelli; iStockphoto

**Abonnement:** kostenlos auf Anfrage

**Die jeweiligen Übersetzungen der Artikel auf Französisch oder Deutsch finden Sie auf [www.cancer.lu](http://www.cancer.lu)**

Die Aktionen und Dienstleistungen der Fondation Cancer hängen nahezu ausschließlich von der Großzügigkeit der Spender ab.

Wenn Sie möchten, können auch Sie die Initiativen der Fondation Cancer mit einer steuerlich absetzbaren Spende auf das folgende Konto unterstützen:

**CCPL IBAN LU 92 1111 0002 8288 0000**

oder per



Die Fondation Cancer ist Gründungsmitglied bei „Don en Confiance Luxembourg“.



Sie können uns auf folgenden Kanälen erreichen:



[cancer.lu](http://cancer.lu)

## INHALTSVERZEICHNIS

**Sie sind Raucherin und haben einen Kinderwunsch**

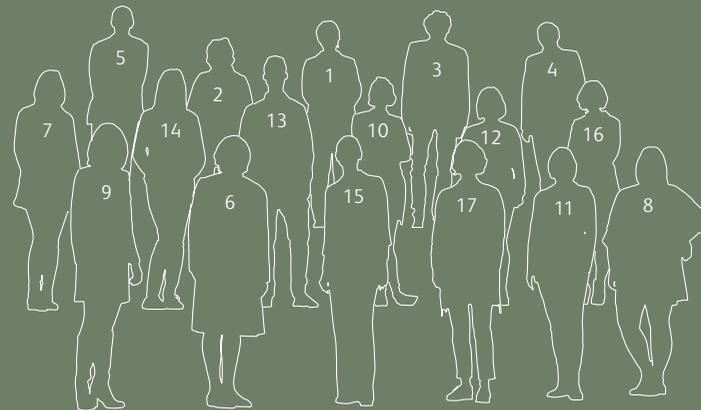
**Kann eine entzündungshemmende Ernährung das Krebsrisiko senken**

**Umgang mit Krebs am Arbeitsplatz**

**Forschung**

**Thema Krebs in den sozialen Medien**

**Die Tortur des positiven Denkens**



*Alors que 2021 nous a permis de retourner à la quasi-normalité de nos vies d'avant la crise sanitaire, ne baissons pas les bras face au cancer !*

*En cette fin d'année, toutes nos pensées sont dirigées vers les patients atteints de cancer et les proches qui les accompagnent dans cette épreuve. Pour vous, nous faisons les vœux que l'année à venir apporte davantage de sérénité.*

*Mir wënschen lech en schéint neit Joer 2022!*

TABAKKONSUM

# Sie sind Raucherin und haben einen Kinderwunsch

Die Entscheidung, eine Familie zu gründen, ist ein bewegender Augenblick und ein guter Grund, sich über mögliche Folgen des – aktiven und passiven – Rauchens zu informieren. Wenn eines der zukünftigen Elternteile raucht, kann das Einfluss auf Fruchtbarkeit und Schwangerschaft haben und die Entwicklung des Fötus beeinträchtigen. Rauchen während der Schwangerschaft schadet dem Kind, und auch Passivrauchen bedeutet eine Gefahr für das Ungeborene.

## Für Raucherinnen kann es schwer sein, schwanger zu werden.

Auch wenn der potenzielle Kindsvater raucht, kann das Folgen für die Verwirklichung des Kinderwunsches haben.

Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rauchen die Fruchtbarkeit von Männern und Frauen beeinträchtigt. Während bei Männern die Qualität des Spermas leiden kann, verringert das Rauchen bei Frauen unter Umständen die Anzahl der Eizellen und beeinträchtigt die Qualität des Eisprungs, was sich negativ auf die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Schwangerschaft auswirkt.

Wenn Sie Schwierigkeiten haben, schwanger zu werden, oder versuchen, per künstlicher Befruchtung schwanger zu werden, sollten Sie wissen, dass die Wahrscheinlichkeit, nicht schwanger zu werden, für Paare die seit mehr als fünf Jahren rauchen viermal so hoch ist wie für Paare, die nicht rauchen.

## Sie sind schwanger und Ihr\*e Lebenspartner\*in oder Ihr Umfeld raucht

Wenn Sie schwanger sind und dem Rauch anderer Raucher\*innen ausgesetzt sind, ist die Belastung so hoch, als wären Sie selbst leichte Raucherin, denn das hochgiftige Gas Kohlenmonoxid gelangt



über Ihr Blut in die Plazenta und damit in das Blut des Ungeborenen. Dort besetzt es den Platz des Sauerstoffs, der für eine gute Entwicklung des Kindes unerlässlich ist.

Als Schwangere sollten Sie verrauchte Orte unbedingt meiden!

## Während der Schwangerschaft

Für Frauen, die während der Schwangerschaft rauchen, steigt das Risiko für Schwangerschaftskomplikationen. Entscheidend sind dabei selbstverständlich Dauer und Umfang des Tabakkonsums. Je mehr Sie rauchen, desto schwerer sind die Folgen.

Es heißt oft, dass Schwangere lieber einige Zigaretten am Tag rauchen sollten, statt sich dem Stress eines Tabakentzugs auszusetzen. **Das stimmt nicht!**

**Es ist auf jeden Fall besser aufzuhören, denn bereits wenige Zigaretten schaden der Gesundheit von Mutter und Kind.**

Tabakkonsum erhöht das Risiko für eine frühzeitige Ablösung der Plazenta, für einen vorzeitigen Blasensprung sowie für Komplikationen während der Geburt.

## Gut zu wissen

- Tabakkonsum ist die Ursache für rund 35 % aller extrauterinen Schwangerschaften;
- das Risiko einer Fehlgeburt zu Beginn der Schwangerschaft ist dreimal so hoch;
- das Risiko einer Frühgeburt ist dreifach erhöht.

## Folgen des Tabakkonsums für Ihr Baby

Rauchen während der Schwangerschaft kann sowohl Folgen für das Ungeborene als auch später für das Kind haben. Sie sind größtenteils auf die im Tabak enthaltenen Giftstoffe zurückzuführen.

Wenn Sie rauchen, setzen Sie Ihr Kind den folgenden Risiken aus:

- Wachstumsverzögerungen (Größe, Gewicht, Kopfumfang);
- schlechte Nährstoffversorgung;
- verzögertes Lungenwachstum;
- verringerter Sauerstoffgehalt im Blut;
- Missbildungen des Fötus;
- Wachstumsstörung des Fötus;
- Leukämie und Tumorerkrankungen beim Kind;
- dreifach erhöhtes Risiko für den plötzlichen Kindstod.

Und Rauchen hat nicht nur negative Auswirkungen auf die Schwangerschaft und die Gesundheit Ihres Kindes, sondern kann auch für Sie selbst schwere Folgen haben.

## Ich möchte aufhören zu rauchen. Wie mache ich das am besten?

Der Wunsch nach einem Kind ist ein geeigneter Anlass und der beste Grund, um mit dem Rauchen aufzuhören.

Wenn Sie das Rauchen aufgeben, erhöht das Ihre Chancen, schwanger zu werden, außerdem schützen Sie damit sich selbst, Ihre Umgebung und Ihr zukünftiges Kind. Wenn auch Ihr Partner oder Ihre Partnerin raucht, ist ein Rauchstopp auch ein tolles gemeinsames Projekt.

Wenn Sie das Rauchen aufgeben möchten, unterstützen wir Sie gerne. Sie erreichen unser Rauchstopp-Team unter der Nummer (+352) 45 30 331.

Weitere Informationen rund um den Konsum von Tabak und Unterstützung für Ihren Ausstieg aus der Sucht finden Sie auf unserer Website [maviesanstabac.lu/de/](https://maviesanstabac.lu/de/).

Hilfreiche Informationen liefert auch die vom *Gesundheitsministerium* herausgegebene Broschüre „Schwanger ohne Tabak“: <https://sante.public.lu/fr/publications/d/depliant-enceinte-sans-tabac-2019-fr-de/index.html>



ERNÄHRUNG

## Kann eine entzündungshemmende Ernährung das Krebsrisiko senken?

Eine Ernährungsweise, die Ihnen Schützenhilfe im Kampf gegen gesundheitsgefährdende, chronische Entzündungen leistet, kann man sich nicht über Nacht angewöhnen. Die Umstellung besteht vielmehr aus vielen kleinen Entscheidungen, die Sie Tag für Tag treffen. Mit einer leichten chronischen Entzündung steigt Ihr Risiko für Krebs, Herz- und andere chronische Erkrankungen. Auch wenn die Schlagzeilen über Lebensmittel und sekundäre Pflanzen- oder Nährstoffe mit antientzündlicher Wirkung anderes versprechen: Der Kampf gegen eine Entzündung lässt sich – ebenso wie der Kampf gegen Krebs – nicht im Alleingang gewinnen.

### Merkmale einer entzündungshemmenden Ernährung

Der mittels des *Dietary Inflammatory Index* (DII) ermittelte Wert gibt darüber Auskunft, wie sich bestimmte Bestandteile von Nahrungsmitteln auf sechs unterschiedliche Biomarker für

Entzündungen auswirken. Für die Ermittlung des DII werden **45 einzelne Nährstoffe und andere Nahrungsbestandteile** berücksichtigt, die entweder ein entzündungsförderndes oder ein entzündungshemmendes Potenzial haben. Dazu gehören unter anderem:

- Nährstoffe wie Folsäure (ein B-Vitamin), Magnesium, Selen und Vitamin C, die zur Gruppe der entzündungshemmenden Nahrungsbestandteile gehören;
- Nährstoffe wie gesättigte Fettsäuren, Transfette und Eisen, die als entzündungsfördernd gelten;
- Sekundäre Pflanzenstoffe wie Beta-Karotin und diverse andere Flavonoide, die als entzündungshemmend eingestuft werden;
- Lebensmittelzutaten wie Ingwer, Knoblauch, Thymian und Oregano, die ebenfalls als entzündungshemmend gelten.

Welchen Einfluss ein Nahrungsmittel hat, hängt von seinen Bestandteilen ab, und der gehäufte Verzehr oder das Weglassen eines bestimmten Lebensmittels allein macht Ihre Ernährung nicht entzündungshemmend oder entzündungsfördernd. Der Einfluss der Ernährungsgewohnheiten auf das Entzündungsgeschehen ergibt sich daraus, wie häufig und in welchen Mengen man bestimmte Lebensmittel zu sich nimmt. Im Rahmen von großen Beobachtungsstudien zu den Ernährungsgewohnheiten konnte gezeigt werden, dass erhöhte DII-Werte mit erhöhten Werten bestimmter Entzündungsmarker einhergehen.

### Was macht die Ernährung entzündungshemmend?

Der DII-Wert ist eine, aber nicht die einzige Möglichkeit, um zu ermitteln, wie man welche Nahrungsmittel kombinieren sollte, um zu einer entzündungshemmenden Ernährungsweise zu gelangen.



- Der *EDIP-Score* (*empirical dietary inflammatory pattern*) wurde im Rahmen diverser große US-amerikanische Bevölkerungsstudien entwickelt, bei denen die Wirkung von **39 im Vorfeld bestimmten Lebensmittelgruppen** auf drei wichtige Entzündungsmarker untersucht wurde. Dabei wurden beispielsweise verarbeitetes Fleisch, rotes Fleisch, raffiniertes Getreide und hochkalorische Getränke als entzündungsfördernd identifiziert, während kräftig gelbe und orangefarbene Gemüsesorten, grünes Blattgemüse sowie Tee und Kaffee als entzündungshemmend eingestuft wurden.
- Anhand von *Mediterranean diet Scores* konnte bei großen Bevölkerungsstudien gezeigt werden, dass eine an die traditionellen Essgewohnheiten des Mittelmeerraumes angelehnte Ernährung mit einem niedrigeren Niveau von Entzündungsmarkern im Blut assoziiert ist. Das entzündungshemmende Potenzial der **“Mittelmeertiät”** ist vermutlich dadurch bedingt, dass in dieser Weltregion viel Obst und Gemüse und natives Olivenöl auf dem Speiseplan stehen, die reich an Polyphenolen sind.
- Der *Healthy Plant-Based Diet Index* ermöglicht eine Bewertung von Essgewohnheiten, die auf einer gesunden, pflanzenbasierten Ernährung beruhen. Seine Anwendung im Rahmen einer großen Studie an US-amerikanischen Frauen hat gezeigt, dass hohe Scores mit Biomarkern für ein geringes Entzündungsgeschehen assoziiert waren. Und in den Fällen, in denen die pflanzenbasierte Kost mit den Jahren weniger gesund wurde, stiegen die Biomarker für Entzündungen. Dieses Bewertungssystem liefert insofern wichtige Erkenntnisse, als es deutlich macht, dass eine pflanzenbasierte Ernährung nicht automatisch gesund ist.

Die Unterschiede zwischen den Bewertungssystemen sind vor allem dann wichtig, wenn es darum geht, das passende *Tool* für eine Studie zu wählen. Doch wenn man herausfinden möchte, welche Ernährungsweise ein entzündungshemmendes Potenzial hat, liefern sie alle sehr ähnliche Antworten.



## Bedeutung für Ihre persönliche Ernährung

Betrachtet man die Erkenntnisse aus allen genannten Bewertungssystemen, lassen sich folgende Ratschläge hinsichtlich einer entzündungshemmenden Ernährung ableiten:

- Essen Sie reichlich – und am besten ganz verschiedenes – Obst und Gemüse, vor allem kräftig orange und grüne Sorten, Kreuzblütler (wie Brokkoli und Blumenkohl), Vertreter aus der Familie der Zwiebel- und Knoblauchgewächse, Beeren und Zitrusfrüchte.
- Entscheiden Sie sich in erster Linie für Vollkornprodukte und gönnen Sie sich raffinierte „Grundnahrungsmittel“ wie Weißbrot und Reis nur in kleinen Mengen. Süße Getreideprodukte wie Kekse und Kuchen sollten nur gelegentlich auf dem Speiseplan stehen.
- Greifen Sie lieber auf pflanzenbasierte Proteinquellen wie Hülsenfrüchte (etwa getrocknete Bohnen und Linsen), Sojaprodukte, Nüsse und Samen zurück und essen Sie nur selten rotes und verarbeitetes Fleisch.
- Trinken Sie neben Wasser bevorzugt Kaffee und Tee und streichen Sie zuckerhaltige Softdrinks, Limonaden und gesüßte „Saftcocktails“ möglichst von Ihrem Speiseplan.
- Kochen Sie mit Kräutern, Gewürzen und nativem Olivenöl sowie anderen ungesättigten Pflanzenölen, statt sich von extrem verarbeiteten Lebensmitteln zu ernähren, die ihren Geschmack vor allem Zutatzen wie Zucker, ungesunden Fetten und Salz verdanken.

## Trägt eine entzündungshemmende Ernährung auch zur Verringerung des Krebsrisikos bei?

Im *Third Expert Report* des *Amerikanischen Instituts für Krebsforschung (AICR)* werden Entzündungen den Merkmalen zugerechnet, die eine mögliche Entwicklung normaler Zellen zu Krebszellen begünstigen. Im Gegensatz zu kurzfristigen akuten Entzündungen, die wichtig für die Wundheilung und die Genesung von Infektionen sind, tragen leichte chronische Entzündungen zu allen Stadien der Krebsentwicklung bei.

- Entzündungen führen zur Produktion von freien Radikalen, die die DNA schädigen und damit kanzerogene Mutationen auslösen können.
- Die Signalübertragung durch Zytokin-Proteine, die von Entzündungszellen produziert werden, scheint die Expression von Onkogenen (die das Wachstum von Krebszellen steigern) zu erhöhen und Tumorsuppressorgene abzuschalten.
- Neue Forschungsergebnisse zeigen, dass Entzündungen an der Entstehung von Metastasen sowie Therapieresistenzen beteiligt sein könnten.

Angesichts der potenziellen Bedeutung von Entzündungen – und damit einer entzündungshemmenden Ernährungsweise – bei Krebs hat das AICR einige Forschungsvorhaben zu entzündungshemmenden Ernährungsstrategien und Krebs finanziell unterstützt.

- Die Metaanalyse von insgesamt 44 Beobachtungsstudien hat ergeben, dass jede Erhöhung des *DII-Scores* um eine Einheit mit einer Steigerung des Gesamtkrebsrisikos um 8,3 Prozent einhergeht.
- Aktuell zeigt sich der stärkste Zusammenhang mit dem Risiko für eine Darmkrebserkrankung. Mit jeder Steigerung des *DII-Scores* um eine Einheit (und damit einer entzündungsfördernden Ernährungsweise) steigt das Darmkrebsrisiko gemäß der Analyse zahlreicher Studienergebnisse um sechs bis sieben Prozent.

- Weiterhin gibt es Hinweise darauf, dass eine entzündungshemmende Ernährung auch auf das Risiko für andere Krebserkrankungen wirkt, darunter Prostata-, Lungen-, Brust- und Eierstockkrebs sowie weitere Krebsarten. Allerdings gibt es bis dato zahlenmäßig nur wenige Studien bezüglich dieser Krebserkrankungen, und bei vielen davon handelt es sich um Studientypen, die besonders anfällig für weitere Faktoren sind, die Einfluss auf die Ergebnisse nehmen.

**Doch auch wenn viele Erkenntnisse aus ganz verschiedenen Forschungsansätzen darauf hinweisen, dass eine entzündungshemmende Ernährung das Krebsrisiko senkt, braucht es zur Senkung des Krebsrisikos mehr als eine entzündungshemmende Ernährung.**

- Pflanzliche Nahrungsmittel, die reich an sekundären Pflanzenstoffen sind, wirken möglicherweise noch auf anderen Wegen gegen Krebs, etwa durch die Deaktivierung von Karzinogenen, Signalübertragung und die Zerstörung entarteter Zellen.
- Eine Ernährungsweise, die zur Reduktion des Krebsrisikos beiträgt, hilft Ihnen, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten. Überschüssiges Körperfett erhöht das Krebsrisiko nicht nur, weil es Entzündungen fördert, sondern auch, weil es den Insulinspiegel, verwandte Wachstumsfaktoren sowie den Status bestimmter Hormone beeinflusst, mit denen das Krebsrisiko steigt.
- Sportliche Betätigung im Alltag in Kombination mit gesunden Essensgewohnheiten kann das Krebsrisiko in vielerlei Hinsicht senken.

## Fünf wichtige Erkenntnisse im Überblick

- Eine entzündungshemmende Ernährung kann erheblich zur Verringerung des Krebsrisikos beitragen.
- Zur Verringerung des Krebsrisikos gehört mehr als die Minimierung von Entzündungen. Alkohol zum Beispiel wird in einigen *Scores* als entzündungshemmend eingeordnet. Dabei wird

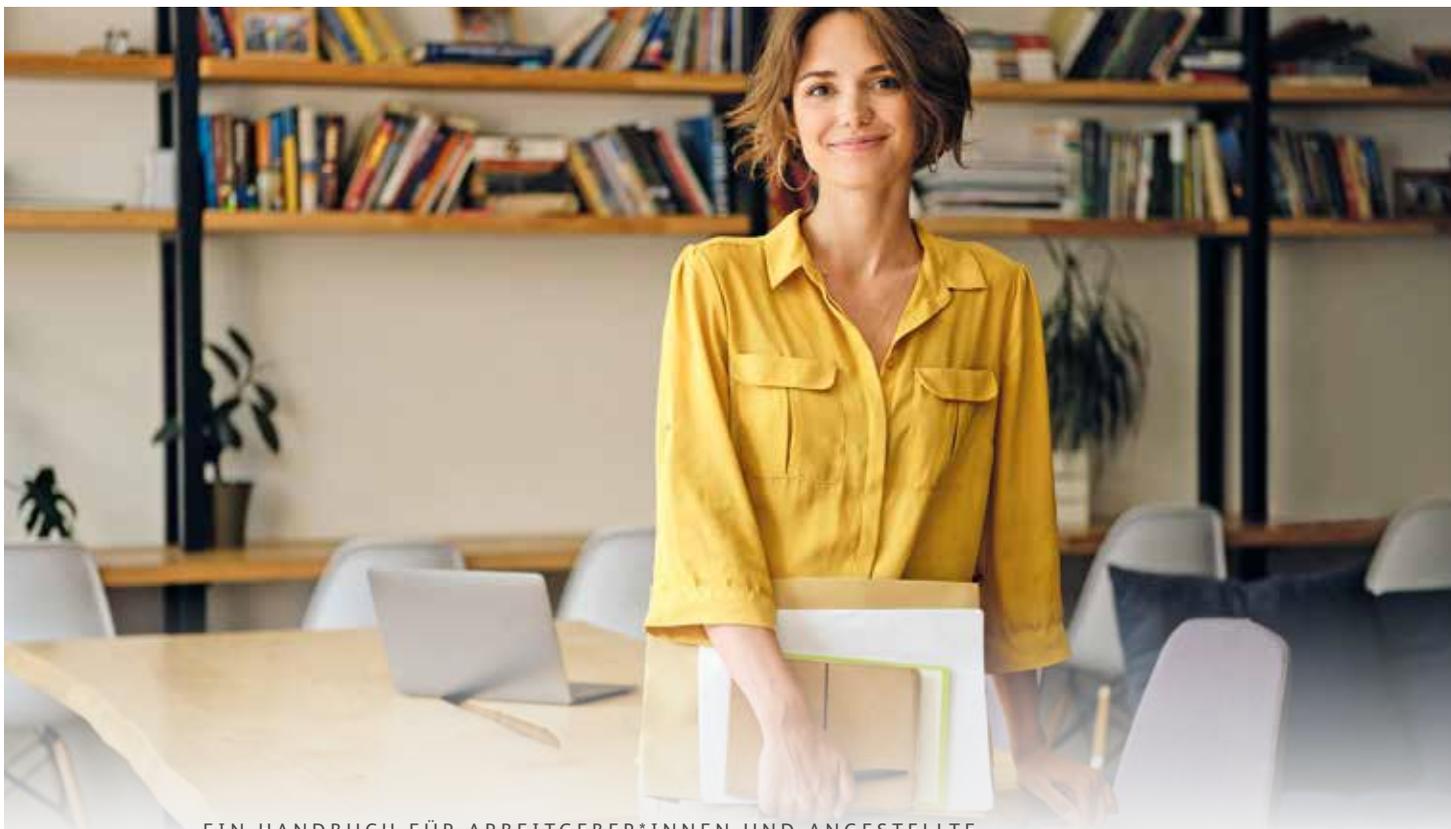
Alkohol zu einer Verbindung verstoffwechselt, deren krebserzeugende Wirkung für den Menschen bekannt ist. Selbst ein geringer Alkoholkonsum bringt ein gewisses Krebsrisiko mit sich. Möglicherweise, so vermuten Forscher\*innen, lassen sich damit einige der gemischten Ergebnisse in Bezug auf eine entzündungshemmende Ernährung und das Brustkrebsrisiko erklären, das den alkoholbedingten Krebsrisiken zugerechnet wird.

- Eine entzündungshemmende Ernährung ergibt sich aus der **Zusammenstellung Ihres Speiseplans insgesamt**. Es bringt nichts, Ihre Essgewohnheiten immer wieder neuen Trends um bestimmte Lebensmittel oder Nährstoffe anzupassen.
- Eine entzündungshemmende Ernährung beruht **nicht auf dem Prinzip „Alles oder nichts“**. Analysen haben ergeben, dass Perfektion kein Muss ist. Jeder Schritt in Richtung einer entzündungshemmenden Ernährung kann dazu beitragen, das Krebsrisiko zu senken.
- Der Zusammenhang zwischen entzündungshemmender Ernährung und vermindertem Krebsrisiko ist ein gutes Beispiel dafür, wie man **gleichzeitig das Risiko für eine Herzerkrankung und für Krebs reduzieren kann**. Anhand von Ernährungs-Scores lässt sich ein Zusammenhang zwischen einer eher entzündungshemmenden Ernährung und einem verminderten Niveau von Risikofaktoren für Herzerkrankungen und einem verminderten Risiko für Herzerkrankungen feststellen. Weiterhin ist eine entzündungshemmende Ernährung kompatibel mit den Empfehlungen des AICR, die auf der aktuell besten Evidenz für eine Ernährung zur Minderung des Krebsrisikos beruhen.

*Dieser Blogbeitrag (<https://www.aicr.org/resources/blog/can-an-anti-inflammatory-diet-reduce-cancer-risk/>) wurde erstmals am 18. August vom American Institute for Cancer Research publiziert. Seine Veröffentlichung erfolgt mit Genehmigung des Instituts.*

*Von Karen Collins, MS, RDN CDN, FAND, Ernährungsspezialistin am American Institute for Cancer Research.*

*Deutsche Übersetzung von Ulrike Lowis*



EIN HANDBUCH FÜR ARBEITGEBER\*INNEN UND ANGESTELLTE

## Umgang mit Krebs am Arbeitsplatz

In Europa erhalten alljährlich 1,6 Millionen Menschen im erwerbsfähigen Alter eine Krebsdiagnose, und die Behandlung der Krankheit zieht häufig lange krankheitsbedingte Fehlzeiten bei der Arbeit nach sich. Dank der Fortschritte in den Bereichen Diagnose, Früherkennung und Therapie ist es immer wahrscheinlicher, eine Krebserkrankung zu überleben, und zunehmend mehr Patient\*innen sind in der Lage, an ihren Arbeitsplatz zurückzukehren oder während der Behandlung (in Teilzeit) zu arbeiten. In diesem Zusammenhang gibt es viele Herausforderungen für Arbeitgeber und Arbeitnehmer.

### Unsere Ratschläge an die Arbeitgeber

Immer mehr Arbeitnehmer\*innen arbeiten auch während der Behandlungsphase ihrer Krebserkrankung oder kehren kurz nach Abschluss der Therapie wieder an ihren Arbeitsplatz zurück. Eine Krebserkrankung setzt die Betroffenen physisch, emotional und finanziell enorm unter

Druck, und sie machen sich nicht nur Sorgen um ihre Gesundheit, sondern auch um ihren Arbeitsplatz. Eine Krebserkrankung und ihre Behandlung hinterlassen vielerlei physische und psychische Wunden. So berichten Patient\*innen häufig über Erschöpfungszustände und kognitive Beeinträchtigungen, und bisweilen fühlen sie sich für lange Zeit kraftlos.

### Arbeitgeber, Personalbeauftragte und leitende Angestellte spielen eine wichtige Rolle

Als Arbeitgeber\*in oder Vorgesetzte\*r besteht Ihre Aufgabe in einem Balanceakt zwischen verantwortungsbewusstem Handeln und Mitgefühl. Durch den regelmäßigen und einfühlsamen Austausch mit den Betroffenen können Sie erheblichen Einfluss auf deren Arbeitsumgebung und Wiedereingliederungsprozess nehmen. Wenden Sie sich gegebenenfalls an Ihre Personalabteilung oder an externe Fachleute wie z. B. die Fondation Cancer oder Sozialarbeiter, die Sie in dieser schwierigen Zeit sehr gut beraten können.

### Tipps: Wenn eine\*r meiner Mitarbeiter\*innen eine Krebsdiagnose erhält

- Zeigen Sie Mitgefühl, wenn ein\*e Mitarbeiter\*in mit Ihnen über ihre/seine Krebsdiagnose spricht. Konzentrieren Sie sich auf die Bedürfnisse des/der Mitarbeiter\*in, statt Fragen rund um den Arbeitsplatz in den Vordergrund zu rücken. Ihre praktische Unterstützung ist jetzt gefragt: Bieten Sie ganz konkrete Hilfe an, statt vage Zugeständnisse zu machen.
- Halten Sie den/die erkrankte\*n Mitarbeiter darüber auf dem Laufenden, was bei der Arbeit passiert, und erkundigen Sie sich nach seinem/ihrer Befinden. Wählen Sie dabei die von dem/der Betroffenen bevorzugten Kommunikationskanäle und melden Sie sich nur so häufig, wie von ihm oder ihr gewünscht.
- Treffen Sie die notwendigen Vorbereitungen, um die Aufgaben des/der Mitarbeiter\*in vorübergehend anderweitig zu verteilen, wenn er/sie eine Zeit lang nicht arbeiten kann.

- Informieren Sie in Abstimmung mit dem/der Erkrankten sein/ihr Team und seine/ihre Kolleg\*innen. Geben Sie nur Informationen weiter, über die der/die Mitarbeiter\*in das Team und die Kollegenschaft ausdrücklich in Kenntnis setzen möchte.

### Arbeitsorganisation während der behandlungsbedingten Abwesenheit des/der Mitarbeiter\*in

- Ich höre genau zu, wenn mein\*e Mitarbeiter\*in mit mir über ihre/seine Anliegen spricht und ich zeige Verständnis für ihre/seine Sorgen und Bedürfnisse.
- Ich frage meine\*n Mitarbeiter\*in, ob sie/er über das, was bei der Arbeit passiert, auf dem Laufenden gehalten werden möchte.
- Ich verteile ihre/seine Aufgaben in Abstimmung mit ihren/seinen Kolleg\*innen intern und erarbeite, sofern nötig, einen nachhaltigeren, langfristigen Lösungsvorschlag.
- Nach einer gewissen Zeit spreche ich mit meiner/ meinem Mitarbeiter\*in über ihre Bedürfnisse und diskutiere mit ihm/ihr mögliche Optionen für seine/ihre Rückkehr an den Arbeitsplatz.
- Wenn mein\*e Mitarbeiter\*in während der Behandlung in der Lage ist weiterzuarbeiten und ihr/sein Behandlungsteam dem zustimmt, leite ich die notwendigen Anpassungen in die Wege

### Vorbereitungen für die Rückkehr des/der Mitarbeiter\*innen nach Abschluss der Behandlung

- Ich informiere mich, welche Nebenwirkungen mein\*e Mitarbeiter\*in während der Krankheit und nach der Behandlung möglicherweise erleiden wird.

„Neben den nachteiligen Auswirkungen, die Erwerbslosigkeit auf das Wohlergehen und die Finanzen der betroffenen Person hat, hat die Situation auch schwere wirtschaftliche Konsequenzen für Unternehmen und die Gesellschaft insgesamt. So kostete der Ausfall von Arbeitstagen infolge von Krebs die *Europäische Union* im Jahr 2009 geschätzt 9,5 Milliarden Euro. Darum ist es ungemein wichtig, dass Unternehmen wirkungsvolle Strategien implementieren, um ihren Mitarbeiter:innen nach einer Krebsdiagnose die Rückkehr an den Arbeitsplatz zu erleichtern.“

**Marine Cavet**, Projektmanagement im Bereich Prävention und Forschung, *Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz* (EU-OSHA)

- Ich plane regelmäßige Gespräche mit dem/der Mitarbeiter\*in ein, um seine/ihre persönliche Situation und seine/ihre individuellen Bedürfnisse besser verstehen zu können.
- Ich nehme angemessene Anpassungen und Veränderungen hinsichtlich der Arbeitslast meines/meiner Mitarbeiter\*in vor. Ich möchte, dass er/sie seine/ihre Arbeit in seinem/ihrer eigenen Tempo wiederaufnehmen kann, und Sorge dafür, dass die wichtigsten Aufgaben erledigt werden.
- Ich informiere meine Mitarbeiter\*innen in Absprache mit dem/der erkrankten Mitarbeiter\*in über dessen/deren Rückkehr an den Arbeitsplatz und erläutere, welche Maßnahmen für seine/ihre gelungene Wiedereingliederung in das Arbeitsleben getroffen werden.

### Das Handbuch/Der Leitfaden:

#### Umgang mit Krebs am Arbeitsplatz

Diese Broschüre dient als Leitfaden und Handbuch für Arbeitgeber:innen, Personalbeauftragte, leitende Angestellte, Unternehmen und Organisationen. Dieses Handbuch erklärt zum einen, warum es für Arbeitgeber:innen und leitende Angestellte enorm wichtig ist, im Umgang mit Krebs am Arbeitsplatz umfassende Maßnahmen und Verfahren zu implementieren, und liefert zum

anderen wertvolle Tipps und Anregungen für den angemessenen Umgang mit all den Herausforderungen, die eine Krebserkrankung mit sich bringt. In den insgesamt drei Kapiteln dieser Publikation erfahren Sie, wie Sie an Krebs erkrankte Mitarbeiter:innen optimal unterstützen und gleichzeitig die Folgen der Krankheit für Ihr Unternehmen oder Ihre Organisation minimieren. Sie macht deutlich, dass auch Kolleg:innen und Pflegende von der Situation betroffen sein können, und zeigt Möglichkeiten zu deren Unterstützung auf.

<https://www.cancer.lu/de/umgang-krebserkrankung-arbeitsplatz>

### Unsere Ratschläge für Angestellte

Eine Krebsdiagnose ist meist ein riesiger Schock. Und es ist alles andere als leicht, Arbeitgeber\*in und/oder Kolleg\*innen zu informieren. Am besten überlegen Sie sich vorher in aller Ruhe, wie Sie die Nachricht überbringen möchten. Sie sollten auf jeden Fall mit den unterschiedlichsten Reaktionen und Emotionen rechnen.

#### Soll ich meinem/meiner Arbeitgeber\*in und/oder meinen Kolleg\*innen von der Diagnose erzählen?

Reden Sie im Vorfeld des Gesprächs mit Ihrem Behandlungsteam, um alle notwendigen Informationen über Ihren aktuellen Gesundheitszustand und dessen voraussichtliche Entwicklung zusammenzutragen und mögliche Auswirkungen der Behandlung auf Ihre Leistungsfähigkeit zu eruieren. Bedenken Sie, dass die Dinge sich während und nach der Therapie auch verändern können.

Es steht Ihnen frei, ob Sie Ihre\*n Arbeitgeber\*in im Detail über Diagnose und Behandlung informieren möchten – Sie sind dazu nicht verpflichtet. Allerdings hilft ein offener und regelmäßiger Austausch Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin herauszufinden, in welcher Form sie oder er Sie am besten unterstützen kann. Denkbar sind beispielsweise Anpassungen und Veränderungen Ihrer Arbeitsaufgaben, die Ihnen Ihre Arbeit erleichtern.

#### Wen sollte ich am Arbeitsplatz informieren und wie sollte ich das tun?

Mit seiner Arbeitgeberin oder seinem Arbeitgeber geradeheraus über eine Krebserkrankung zu sprechen ist eine sehr persönliche Angelegenheit. Es ist nicht leicht, über eine Krebsdiagnose zu sprechen, und es ist verständlich, wenn es Ihnen unangenehm ist, mit Ihrem/Ihrer Arbeitgeber\*in und/oder Ihren Kolleg\*innen über Ihren Gesundheitszustand zu sprechen. Andererseits wird Ihnen die Unterstützung von Vorgesetzte\*n und Kolleg\*innen möglicherweise sehr guttun.

Die folgenden Fragen helfen Ihnen vielleicht, das Gespräch über Ihre Diagnose vorzubereiten:

#### Wie ist mein Verhältnis zu meiner/meinem Arbeitgeber\*in und meinen Kolleg\*innen?

- Wer wird in erster Linie für die Anpassungen und Veränderungen zuständig sein, die bei der Arbeit aufgrund meines Gesundheitszustands möglicherweise nötig werden?
- Gibt es neben dieser Person noch andere Kolleg\*innen, die mich in emotionaler oder praktischer Hinsicht unterstützen könnten?
- In welchem Rahmen würde ich das Gespräch mit meinem/meiner Arbeitgeber\*in am liebsten führen (persönliches Gespräch, Telefonat, Videokonferenz, E-Mail, SMS)?
- Möchte ich das Gespräch lieber allein führen, oder würde es mir helfen, wenn mich eine mir nahe Person begleiten würde? Wenn Letzteres der Fall ist: Wen möchte ich an meiner Seite haben?

#### Welche Fragen erwarten mich möglicherweise, und was könnte ich darauf antworten

- Wie kann ich dauerhaft mit meiner Arbeitgeberin/meinem Arbeitgeber und/oder meinen Kollegen in Kontakt bleiben, insbesondere während (möglicher) längerer Phasen der Abwesenheit?

#### Welche und wie viele Informationen gebe ich meinem/meiner Arbeitgeber\*in über meine Erkrankung?

Was und wie viel Sie Ihrem/Ihrer Arbeitgeber\*in hinsichtlich Ihrer Diagnose erzählen, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Etwa davon, was für ein Verhältnis zu Ihrem/Ihrer Arbeitgeber\*in haben und welche Folgen die Behandlung für Ihre eigene Gesundheit und Sicherheit und die Ihrer Kolleg\*innen haben könnte. Und wenn Sie Ihre\*n Arbeitgeber\*in über Ihre Diagnose informieren, bedeutet das nicht, dass Sie auch Ihren Kolleg\*innen davon erzählen müssen. Ihr\*e Vorgesetzte\*r oder Ihr\*e Arbeitgeber\*in darf nicht mit Dritten über Ihren Gesundheitszustand reden oder ihn öffentlich machen, es sei denn, Sie stimmen dem ausdrücklich zu.

Wenn Sie sich entscheiden, bei der Arbeit über Ihre Erkrankung zu sprechen, könnte es um die folgenden Fragen gehen:

- die auftretenden Symptome;
- die Diagnose;

- die Behandlung und deren mögliche Nebenwirkungen und Spätfolgen für Ihr physisches und psychisches Befinden sowie, insbesondere Ihre Anwesenheit am Arbeitsplatz, Ihre Produktivität und Ihre Leistungsfähigkeit;
- die mögliche Dauer Ihrer Abwesenheit und wann Sie nach aktuellem Informationsstand vermutlich wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückkehren können.

Die folgenden Punkte sind möglicherweise für Sie von Interesse:

- Anpassung des Aufgabenprofils, zusätzliche Pausen (wegen Schmerzen, Erschöpfung oder zur Wahrnehmung von medizinischen Terminen), reduzierte Stundenzahl, Homeoffice, Teilzeitarbeit, Veränderungen am Arbeitsplatz (z. B. passender Stuhl, höhenverstellbarer Schreibtisch, ergonomisches Arbeitsmaterial) oder andere absehbare Bedürfnisse;
- eventuell notwendige Unterstützung bei der Erfüllung Ihrer Arbeitsaufgaben;
- Leistungen, auf die Sie Anspruch haben, Ihre Rechte als Arbeitnehmer\*in, die Politik Ihres Unternehmens hinsichtlich Krankengelds, Fehlzeiten, Arbeitsmedizin, Unterstützungsprogramme etc.;

Vielleicht hilft es Ihnen aufzuschreiben, was Sie sagen möchten, bevor Sie zum ersten Mal mit Ihrem/Ihrer Arbeitgeber\*in über Ihre Diagnose sprechen. Notieren Sie sich auch Fragen und Anliegen, die Ihnen in den Sinn kommen. Außerdem empfiehlt es sich, nach dem Gespräch eventuell vereinbarte Veränderungen und Anpassungen an Arbeitsplatz und Aufgabenprofil schriftlich festzuhalten.

#### Arbeiten in der Therapiephase

Ob Sie während der Therapie arbeiten können, hängt von verschiedenen Faktoren ab, etwa von den Empfehlungen Ihres Behandlungsteams, der Art und dem Stadium Ihrer Krebserkrankung sowie der Behandlung, die Sie erhalten, sowie deren Nebenwirkungen, Ihrem allgemeinen Gesundheitszustand und Ihren persönlichen Wünschen, der Art Ihrer Arbeit und der Politik Ihres/Ihrer Arbeitgeber\*in hinsichtlich Krankengelds, Fehlzeiten und arbeitsmedizinischer Fragen.

„Angesichts der aktuellen Entwicklung in Europa ist es zunehmend wahrscheinlich, dass jemand aus Ihrem Büro an Krebs erkrankt. Es ist von Nutzen für alle Beteiligten, selbst für das Unternehmen, Krebspatient:innen zu unterstützen, sodass sie während ihrer Behandlung ortsungebunden arbeiten und an ihren Arbeitsplatz zurückkehren können, wenn sie bereit dazu sind, und sie bei der Arbeit nicht stigmatisiert werden. Leider führt eine Krebserkrankung häufig zu Diskriminierung am Arbeitsplatz. Darum ist es an der Zeit, Leitlinien zu etablieren, die krebserkrankte Mitarbeiter:innen schützen.“

Jacqueline Daly, Vorstandsmitglied, *European Cancer Patient Coalition* (ECPC)

### Wie sage ich meinem/meiner Arbeitgeber\*in, dass ich während der Behandlung arbeiten kann, wenn mein Arzt/ meine Ärztin mir dazu rät?

Bevor Sie das Gespräch mit Ihrem/Ihrer Arbeitgeber\*in suchen, sollten Sie mit Ihrem Behandlungsteam darüber reden, wie Krankheit und Behandlung sich auf Ihre Leistungsfähigkeit bei der Arbeit auswirken werden, wie schlecht es Ihnen gehen wird und ob Sie während der Behandlung in der Lage sein werden zu arbeiten.

Wenn Ihre behandelnde ärztliche Fachkraft der Meinung ist, dass Sie während der Therapie arbeiten können, und Sie das auch möchten, können Sie gemeinsam mit Ihrem/Ihrer Arbeitgeber\*in und/oder der Personalabteilung (sofern vorhanden) besprechen, welche gangbaren Möglichkeiten es gibt, um Arbeit und Behandlung miteinander zu vereinbaren.

Bereiten Sie sich auf das Gespräch vor:

- Was sollte mein\*e Vorgesetzte\*r über meinen Gesundheitszustand und die möglichen Auswirkungen der Behandlung auf meine Leistungsfähigkeit wissen?
- Ich rede mit meinem/meiner Vorgesetzten darüber, dass mein physischer und psychischer Zustand sich möglicherweise von Tag zu Tag verändern wird, und das über einen langen Zeitraum hinweg.
- Sollte ich während der Behandlungsphase bei der Arbeit Unterstützung benötigen, mache ich den ersten Schritt und spreche mit meinem/meiner Vorgesetzten darüber, auch wenn mir das nicht leichtfällt.

Die nachfolgende Checkliste hilft Ihnen vielleicht bei Ihren Vorbereitungen auf die Arbeit während der Behandlungsphase:

- Ich halte meinen Behandlungsplan ein und notiere alle auftretenden Nebenwirkungen, denn diese Informationen sind mir vielleicht nützlich, wenn ich meinen Arbeitseinsatz rund um meine gesundheitlichen Bedürfnisse plane.
- Ich prüfe alle Optionen, die mir helfen, auch in der Behandlungsphase effizient zu arbeiten, ohne in Stress zu geraten, etwa Anpassungen von Arbeitsplatz und Arbeitslast, reduzierte Stundenzahl, die Möglichkeit, von zu Hause aus zu arbeiten oder andere sinnvolle Anpassungen.
- Ich plane meine Behandlungen möglichst so, dass mir auch Zeit für Erholungsphasen bleibt. So kann ich zum Beispiel versuchen, die Termine für die Chemotherapie auf den Nachmittag, das Ende der Woche oder auf einen Tag vor einem möglichen Homeoffice-Tag zu legen.
- Ich stelle mich darauf ein, dass ich in der Behandlungsphase eventuell massive physische und psychische Veränderungen erleben werde. Der offene und regelmäßige Austausch mit meinem/meiner Arbeitgeber\*in und mit meinen Kolleg\*innen in dieser Zeit kann dazu beitragen, dass ich optimale Unterstützung erhalte.
- Ich stecke feste Grenzen ab für den Fall, dass ich merke, dass ich die an mich gestellten Erwartungen auf physischer oder geistiger Ebene nicht erfüllen kann, und halte auch daran fest. Ich achte auf mich und bitte gegebenenfalls um Unterstützung – auch wenn es mir schwerfällt. Ich spreche mit meiner/meinem Vorgesetzten über meine Probleme, sodass er/sie meine Aufgaben nötigenfalls an eine\*n Kolleg\*in delegieren kann.

- Ich bitte meine\*n Vorgesetzte\*n, regelmäßige Treffen anzuberaumen, bei denen wir besprechen können, wie ich zurechtkomme, wie man etwaige Probleme lösen kann und ob er oder sie weitere Veränderungen und Anpassungen zu meiner Unterstützung veranlassen kann.

### Rückkehr an den Arbeitsplatz nach Abschluss der Therapie

Wenn Sie sich nach Abschluss der Behandlung bereit fühlen, wieder an Ihren Arbeitsplatz zurückzukehren, sollten Sie sich darüber informieren, ob es eventuell arbeitsmedizinische Richtlinien oder Empfehlungen gibt, die Ihnen bei Ihrer vollständigen Rückkehr an den Arbeitsplatz nützlich sein könnten.

Möglicherweise werden Ihr Team und Ihre Vorgesetzten zurückhaltend auf Ihre Rückkehr reagieren. Besprechen Sie darum im Vorfeld mit Ihren Vorgesetzten und Kolleg\*innen, was Sie für eine erfolgreiche Wiedereingliederung in das Arbeitsleben benötigen.

Die nachfolgende Checkliste hilft Ihnen vielleicht, sich auf Ihre Rückkehr in das Arbeitsleben nach dem Ende der Therapie vorzubereiten:

- Ich bespreche meine Rückkehr an den Arbeitsplatz so früh wie möglich mit meinem/meiner Arbeitgeber\*in und informiere meine\*n Vorgesetzte\*n über meinen Gesundheitszustand und eventuelle Spätfolgen von Erkrankung und Behandlung (Erschöpfung, Schmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten im Falle mangelnder Ruhepausen, eingeschränkte Mobilität usw.).
- Wenn ich nicht sicher bin, ob ich schon wieder in der Lage bin, zu 100 % in den Job zurückzukehren, bespreche ich mögliche Optionen und vorübergehende Anpassungen mit meiner/meinem Vorgesetzten (z. B. leichtere/andere Aufgaben, Anpassungen am Arbeitsplatz, stufenweise Rückkehr in den Job, Anpassungen in meiner Arbeitsplatzbeschreibung, Teilzeitarbeit usw.).
- Bei regelmäßigen Treffen mit meinem/meiner Vorgesetzten kommuniziere ich meine Bedürfnisse und formuliere deutlich, was gut funktioniert und wo noch Anpassungen notwendig sind.
- Ich nehme mir Zeit für mich, um Stress zu vermeiden und besser mit meiner Rückkehr an



„Mäi Wonsch war ëmmer sou vill wéi méiglech schaffen ze goen. An do huet eise Patron mech wierklech ganz ënnerstëtzt.“

Solange, cancer du sein et des ovaires  
Découvrez le témoignage complet de Solange sur notre chaîne Youtube.

den Arbeitsplatz zurechtkommen (z. B. gesunde Ernährung, regelmäßige sportliche Betätigung, Erholungspausen nach der Arbeit etc.).

### Möchten Sie darüber sprechen?

Unser Team von Psychoonkologen ist für Sie da. Ganz gleich, ob Sie nur einen einzelnen Gesprächstermin wünschen, oder sich eine kleine Serie von Beratungen ergibt oder sogar eine längere Psychotherapie, alle unsere Leistungen sind für Sie, Ihre Familie und Ihre Kinder kostenlos. Wir können mit Ihnen luxemburgisch, französisch, deutsch, englisch und portugiesisch sprechen.

Wenn Sie Fragen haben oder Unterstützung erhalten möchten für ein Gespräch bei Ihrem/Ihrer Arbeitgeber\*in, kontaktieren Sie uns bitte telefonisch unter 45 30 331 oder per E-Mail [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu).

1 *European Agency for Safety and Health at Work (2017). Rehabilitation and return to work after cancer. Luxembourg: Publications Office of the European Union. Retrieved from <https://osha.europa.eu/en/publications/rehabilitation-and-return-work-after-cancer-literature-review>*

Quelle: *How to manage cancer at work (du Patient Support Working Group (PSWG) de l'ECL*

# Thema Krebs in den sozialen Medien



Wer online nach Informationen zu Krebsbehandlungen sucht, wird oftmals *Fake News* ausgesetzt, die Misstrauen und gefährliches Verhalten fördern. Deshalb müssen Betroffene und Ärzte ihren Teil leisten, um ein faktenbasiertes Vertrauensverhältnis aufzubauen und Fehlinformationen zu entlarven.

CBD-Öl als Wundermittel gegen Brustkrebs? Das behauptet eine Britin, über deren Erkrankung mehrere Boulevardzeitungen berichteten. Als die Ärzte ihr zu einer Chemotherapie rieten, lehnte sie ab und konsumierte stattdessen täglich einen Tropfen CBD-Öl. Nach nur fünf Monaten dann das Wunder: krebsfrei. So zumindest schildert sie ihre Erfahrung in einem Buch, mit dem sie andere Betroffene von diesem alternativen Ansatz überzeugen will.

Wer online nach Informationen zu Krebsbehandlungen sucht, stößt nicht selten auf solche Erfahrungsberichte. Kräutermischungen, Nahrungsergänzungsmittel, Diäten, spezielle Öle und andere Produkte werden hier als alternative und bessere Therapieansätze gepriesen und verkauft. Dabei handelt es sich meist weder um bessere Ansätze noch um wahre Alternativen zu einer fachkundigen medizinischen Behandlung. Hier wird versucht aus gezielter Missinformation Kapital zu schlagen - zulasten der Gesundheit der Patienten.

Eine Studie des amerikanischen *National Comprehensive Cancer Network* hat zweihundert englischsprachige Online-Artikel zum Thema Krebs auf deren Wahrheitsgehalt analysiert.

**Das Fazit ist erschreckend: fast ein Drittel der Posts, die zu diesem Thema in den sozialen Netzwerken kursieren, enthalten wissenschaftliche Fehler.**

In den meisten Fällen passt die Überschrift nicht zur Faktenlage, die im Beitrag präsentiert wird, oder die Konklusionen werden nicht durch wissenschaftliche

Daten und Statistiken bekräftigt. Neben fehlenden oder falsch dargestellten Fakten, sind es vor allem auch "alternative Therapien", auf die die Beiträge aufmerksam machen wollen.

## Gefährliche Konsequenzen

Die Studie kam ebenfalls zur Erkenntnis, dass Artikel mit Fehlinformationen mehr Aufrufe und Interaktionen, etwa *Likes*, sammeln konnten, als faktenbasierte. Studienleiter Dr. Skyler B. Johnson vom *Huntsman Cancer Institute* im amerikanischen Utah erklärt sich dieses Resultat teilweise durch die verletzliche Lage und das gesteigerte Informationsbedürfnis der betroffenen Patienten und ihrem Umfeld. Gerade die Suche nach neuen, vielversprechenden Behandlungsmöglichkeiten ist für viele auch die Suche nach Kontrolle und Hoffnung in einer sehr belastenden Zeit. Doch statt die Gesundheit fördert die Flut an *Fake News* gefährliches Verhalten. Von den analysierten Artikeln, die Fehlinformationen beinhalten, **stellt die überwiegende Mehrheit (77 %) eine direkte Gefahr für das Wohlergehen der Patienten dar.** Als mögliche Konsequenzen nennt die Studie:

- Tatenlosigkeit oder Verzögerung der nötigen Behandlung;
- Hohe finanzielle Aufwände für "alternative Therapien";
- Gesundheitsrisiken, etwa durch toxische Mittel;
- Sowie gefährliche Wechselwirkungen mit bereits begonnenen kurativen Therapien.

## Wie erkenne ich Fake News?

Besonders die Verweigerung oder Verzögerung einer medizinisch angezeigten Behandlung kann dabei schwere gesundheitliche Folgen bis hin zum Tod mit sich bringen. Dass angesichts solcher Risiken trotzdem immer mehr Menschen trügerischen *Fake News* auf den Leim gehen, sieht der Kommunikationswissenschaftler Professor Dr. Brian Southwell auch als Resultat einer geschickten Taktik an: „Mitunter sind Fehlinformationen gar nicht *sensationell*, aber aufgrund einer *cleveren Wortwahl und Präsentation dennoch effektiv*“.

Auch in der Corona-Pandemie hat sich gezeigt, wie rasant und weitflächig *Fake News* zu Gesundheitsthemen sich verbreiten. Die *Weltgesundheitsorganisation* warnte angesichts der Flut an Corona-Lügen in den sozialen Medien gar von einer "Infodemie" als Begleiterscheinung der Pandemie. Die sozialen Plattformen wie *Facebook* oder *Twitter* versuchen seit Jahren solchen Desinformationskampagnen den Riegel vorzuschieben, aber noch gibt es nur wenige technische Maßnahmen, die hier effiziente Resultate liefern.

Umso wichtiger ist die Frage nach dem individuellen Verhalten: wie sollen Menschen und Patienten ohne großes medizinisches Fachwissen Fehlinformationen als solche entlarven? Einer Untersuchung im *American Journal of Public Health* zufolge sollten sich Leser an einer Art Checkliste orientieren und folgende Dinge beachten:

- wie ausgiebig sind die Rechercheangaben im Text?
- wie transparent wird die bezügliche Recherchefinanzierung kommuniziert?
- was könnten die Interessen sein?
- werden eventuelle Einschränkungen der Recherche offengelegt?

Artikeln auf den Zahn zu fühlen erfordert aber viel Zeit, Mühe und ein gewisses Maß an Fachwissen, was nicht selbstverständlich ist. Zudem kommen noch andere erschwerende Faktoren hinzu, wie die Untersuchung zeigt. So können etwa religiöse oder spirituelle Beweggründe dazu führen, dass eine angezeigte Therapie abgelehnt und nach "Alternativen" gesucht wird. Auch spielt die eigene Krankengeschichte eine erhebliche Rolle. Wer selbst schon einmal "falsch" diagnostiziert oder behandelt wurde, oder solche Fälle aus dem Familien-

oder Freundeskreis kennt, hat womöglich eine kritischere Haltung zu ärztlichen Informationen und Empfehlungen. Deshalb ist es umso wichtiger, dass auch in den Arztpraxen und Krankenhäusern ein Umdenken stattfindet und man sich vermehrt mit dem Problem *Fake News* auseinandersetzt.

## Gegenseitiges Vertrauen und Verständnis gefragt

Dabei ist es vor allem wichtig, dass Betroffene nicht das Gefühl bekommen, dass man sie überreden oder ihre Ansichten diskreditieren will. Vielmehr sollte man offen fragen, was die Patienten schon über ihre Krankheit in Erfahrung gebracht haben und dann mit ihnen zusammen diese Informationen analysieren. Laut der obengenannten Studie, kann die Erfahrung mit Impfungen hier sehr hilfreich sein. Schon lange vor COVID-19 gab es in Teilen der Gesellschaft Bedenken oder Verweigerung bei Impfungen. Doch mit der Strategie "anerkennen, zuhören und mitfühlen" konnten hier positive Erfahrungen gemacht werden. Dass sich Patienten im Internet informieren ist genauso unausweichlich, wie dass sie dabei auf Fehlinformationen stoßen. In vielen Fällen wissen die Betroffenen gar nicht, dass sie *Fake News* ausgesetzt sind und müssen deshalb zuerst für diese Problematik sensibilisiert werden, bevor man eine gemeinsame Faktenebene erreicht.

Natürlich muss das Gesundheitspersonal mehr und vor allem eine andere Art der Aufklärungsarbeit betreiben, aber letztlich ist es auch an jedem einzelnen Patienten, die Informationen, die man findet oder sucht kritisch zu beleuchten und zu hinterfragen. Man sollte sich nicht davor scheuen mit den behandelnden Ärzten offen über das zu reden, was man online gelesen hat und eventuelle Bedenken anzusprechen. Nur durch gegenseitiges Vertrauen und Verständnis lässt sich eine Basis schaffen, die der ärztlichen Arbeit und dem Wohl der Patienten gerecht wird.

## Quellen:

<https://www.bbc.com/news/technology-51497800>

<https://www.dailymail.co.uk/health/article-5339261/Mother-44-ures-cancer-taking-cannabis-oil.html>

<https://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/ueber-krebs-kursieren-viele-falschmeldungen-im-internet-20210722543346/>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/1-in-3-cancer-articles-on-social-media-contain-harmful-misinformation>

# Die Tortur des Positiven Denkens



**MARTINE RISCH**  
Psychologin und Psychotherapeutin

„Du musst nur positiv denken, dann wird alles gut!“ – viele Krebserkrankte kennen solche oder ähnliche Aussagen aus ihrem sozialen Umfeld.

Die Vorstellung, mit Positivem Denken den Krebs zu heilen, scheint in den Medien und insgesamt weit verbreitet. Schaden kann Positives Denken nicht, es trägt auch sicherlich zu einer besseren Lebensqualität bei, wenn es denn klappt. Aber allzu oft werden solche „gut gemeinten“ Ratschläge zu einer zusätzlichen Tortur, nämlich dann, wenn einem das Positive Denken eben nicht gelingen mag. Denn eine Krebserkrankung verunsichert... Sorgen und Ängste sind vollkommen normal und nachvollziehbar. Sie lassen sich nicht einfach durch banale Ratschläge wegreden, sondern können vor allem dann gemindert werden, wenn sie bei einem Gesprächspartner offen ausgesprochen werden dürfen.



Eine Aufgabe, bei der das Umfeld jedoch an seine Grenzen stoßen kann. Denn das Zuhören, Aushalten und „Einfach-Nur-Da-Sein“ kann Hilflosigkeit und das Bedürfnis, das „Richtige“ zu tun oder zu sagen, auslösen. Ein gut gemeinter Ratschlag mindert hier häufig eher die Angst und Hilflosigkeit des Ratgebers, als die des Krebserkrankten. Nur selten ist sich das Umfeld dessen bewusst, was es mit einer solchen Empfehlung bewirkt. Der Erkrankte fühlt sich unverstanden oder allein gelassen und empfindet schlimmstenfalls das Gefühl des eigenen Verschuldens, wenn es zum Fortschreiten der Krebserkrankung kommt... er hätte ja positiv denken müssen!

## Individuelle und flexible Krankheitsverarbeitung

So unterschiedlich die Erkrankung Krebs und die daraus entstehenden Belastungen für Betroffene, so individuell auch ihr Umgang damit. Die Auseinandersetzung mit den Veränderungen und Anforderungen einer Krebserkrankung ist für jeden Menschen etwas Einzigartiges; es gibt nicht das eine Patentrezept zur gelingenden Krankheitsbewältigung. Und deshalb gibt es auch kein Muss, kein Zwang zum Positiven Denken. Von gut gemeinten Ratschlägen, dass alles wieder gut wird, wenn man nur fest genug daran glaubt, sollte man sich nicht unter Druck setzen lassen. Denn bisher gibt es keine wissenschaftlichen Belege dafür, dass „Positives Denken“ bei Krebs zu besseren Heilungschancen führt.

Den „richtigen“ Weg mit einer Krebserkrankung umzugehen gibt es nicht, umso wichtiger ist es, den eigenen Weg zu finden und zu entdecken, was einem in welcher Situation am meisten hilft. Eine aktive Haltung erzeugt zumindest das Gefühl, selbst etwas zu seinem Wohlbefinden beitragen zu können und der Erkrankung somit nicht völlig ausgeliefert zu sein.



Doch wie kommt es immer wieder zu der Annahme, dass Positives Denken eine „allmächtige Waffe im Kampf gegen den Krebs“ darstelle? Vielleicht weil das Positive Denken oft ein Missverständnis aus einer vereinfachten Darstellung der „Positiven Psychologie“ ist.

## Positive Psychologie

Positiv hat hier nichts mit Positivem Denken zu tun und meint auch nicht das Gegenteil von negativ. Die Positive Psychologie erforscht und lehrt Menschen und ihre Stärken, und wie sie Herausforderungen erfolgreich meistern. Wie sich Menschen trotz schwieriger Bedingungen anpassen und weiterentwickeln, das subjektive Wohlbefinden positiv beeinflussen und somit ein erfülltes Leben führen können. In der Wissenschaft spricht man von „Resilienz“, der Fähigkeit, sich nach schwierigen Lebensereignissen zu erholen, aber auch mit alltäglichem und chronischem Stress fertig zu werden. Zu akzeptieren, dass das Leben manchmal hart, aber genauso wundervoll sein kann und der festen Überzeugung zu sein, alle nötigen Ressourcen zur Verfügung zu haben, um es gut zu bewältigen.

Bei der Bewältigung kritischer Lebensereignisse kann die Positive Psychologie eine wertvolle Unterstützung sein. Optimismus spielt dabei sicherlich auch eine große Rolle: Menschen mit einer optimistischen Grundhaltung leben besser, sind weniger häufig depressiv. Oft werden Optimisten verspottet, als dass sie mit einer „rosaroten Brille“ durchs Leben gehen. Aber was unterscheidet Optimisten von Pessimisten?

Wenn schlimme Ereignisse passieren, glauben Optimisten, dass sie vorübergehend sind, dass es nicht ihre Schuld ist, und dass sie etwas tun können, um sie zu bewältigen. Optimisten betrachten Höhen und Tiefen als zum Leben dazugehörend und sind zuversichtlich, dass sie Herausforderungen meistern und an ihnen wachsen können.

Pessimisten gehen bei schlimmen Ereignissen eher davon aus, dass sie dauerhaft und unkontrollierbar sind und es ihr Verschulden ist. Sie fokussieren eher auf Aspekte, die sie nicht ändern können. Pessimisten sind aufgrund dieser Bewertungen passiver im Umgang mit schlimmen Ereignissen und fühlen sich diesen deshalb eher hilflos ausgeliefert.

## Optimismus fördern

Das Gute daran: Optimismus kann man erlernen.

Optimisten vermeiden Probleme nicht, sondern betrachten Höhen und Tiefen als natürlichen Teil des menschlichen Lebens. Sie sehen sie eher als Herausforderung, denn als Bedrohung.

Optimisten gehen lösungs- und handlungsorientierter vor, im Gegensatz zu Pessimisten, die Probleme eher vermeiden wollen. Optimisten suchen aktiver nach Informationen und fragen gezielt nach sozialer Unterstützung. Sie fokussieren auf das, was sie kontrollieren oder ändern können, machen Pläne und handeln sinnvoll.

Optimismus bedeutet zu erkennen und zu ändern, was man ändern kann. Und zu akzeptieren, was man nicht ändern kann. Optimisten hinterfragen negative Gedanken und disputieren sie, wenn sie nicht hilfreich sind:

*Was nutzt mir dieser Gedanke? Entspricht der Gedanke wirklich der Wahrheit? Was kann ich ändern? Kann ich nichts ändern, dann akzeptiere ich, dass es eben nur ein Gedanke ist...*

Optimisten gehen humorvoller mit Herausforderungen um, führen oft einen gesünderen Lebensstil und sind dahingehend stressresistenter.

Einfacher gesagt, als getan, denken Sie jetzt bestimmt. Da wären wir dann wieder bei den „gut gemeinten Ratschlägen“. Aber was, wenn eine optimistische Grundhaltung nicht gelingen mag? Auch dann gibt es einiges, was man tun kann, um dennoch ein gutes, zufriedenstellendes Leben zu führen.



## Die Vorstellung eines gut gelebten Lebens

Martin Seligman, der Gründer der Positiven Psychologie sagt, dass es laut seinen Forschungen fünf Elemente gibt, die ein erfülltes Leben ausmachen. Diese fünf Elemente, die erheblich zu Wohlbefinden und zur Lebensqualität beitragen, hat er in seinem **PERMA-Modell** festgehalten.

### **P** wie Positive Emotionen

Jeder Mensch erlebt in seinem Leben Höhen und Tiefen. Wenn wir immer wieder mit Bedauern oder Wut auf die Vergangenheit zurückblicken, werden wir depressiv. Wenn wir an die Zukunft denken und uns ständig über etwaige Gefahren und Risiken sorgen, werden wir ängstlich und pessimistisch. Deswegen ist es unglaublich wichtig, positive Emotionen zu empfinden, damit wir ohne Sorgen oder Bedauern in der Gegenwart sein können. Erkennen, wann wir uns gut fühlen und diese Bedingungen aktiv aufsuchen, kann uns helfen, das Empfinden positiver Emotionen zu steigern:

*Wann empfinde ich positive Emotionen wie Freude, Dankbarkeit, Gelassenheit, Interesse, Hoffnung, Stolz, Vergnügen, Inspiration, Kreativität oder Liebe? Was kann ich tun, um das Erleben positiver Emotionen zu steigern? Welche Erinnerungen helfen mir dabei? Was habe ich heute Gutes erlebt?*

Viele von uns, vor allem wenn wir mit schwierigen Lebensumständen konfrontiert sind, haben eine automatische Tendenz vom Schlimmsten auszugehen, was zu negativen Emotionen wie Hoffnungslosigkeit führen kann. Deshalb ist es gerade unter schwierigen Umständen so wichtig, gezielt das Erleben positiver Emotionen zu fördern, um wieder Hoffnung zu schüren.

Versuchen Sie einmal über die nächsten zwei Wochen, täglich zehn Minuten bewusst etwas Angenehmes zu tun, um Ihr Wohlbefinden zu steigern. Auch kleine Schritte zählen, z. B. in der Natur sein, eine Pause machen und bewusst seinen Tee genießen, dem Vogelzwitschern lauschen, ein schönes Lied hören... oder was Sie eben gerne tun... gehen Sie fürsorglich mit sich um, tun Sie es häufig und regelmäßig.

In den Kästchen finden Sie weitere Anregungen, mit welchen Übungen Sie positive Emotionen fördern können. Wenn Sie Lust haben, dann integrieren Sie diese zur Steigerung Positiver Emotionen als tägliches Ritual in Ihren Alltag. Es gibt dabei kein richtig oder falsch, versuchen Sie es einfach.

### **E** wie Engagement

Menschen haben oft das natürliche Bedürfnis etwas zu tun. Nichts-Tun tut uns nicht gut, außer man tut es bewusst zur Entspannung. Wir fühlen uns schnell gelangweilt oder nutzlos, ein Zustand bei dem unser Kopf oft ins Grübeln abschweift. Hingegen blühen wir auf, wenn wir etwas tun, das unsere Aufmerksamkeit fesselt, indem wir völlig aufgehen können.

*Worin engagiere ich mich gerne? Wobei vergeht die Zeit gefühlt wie im Flug? Wobei blühe ich auf?*

Laut Martin Seligman sollte man sich besonders dort engagieren, wo man seine persönlichen Stärken gut einbringen kann. Denn sich seiner Stärken bewusst sein und sie zu fördern, verleiht uns Selbstbewusstsein und das Gefühl von Selbstwirksamkeit. Er spricht in diesem Zusammenhang von 24 Signaturstärken, die er in sechs Tugenden unterteilt:

- Weisheit und Wissen (Kreativität, Neugier, Urteilsvermögen, Liebe zum Lernen, Weisheit),
- Mut (Authentizität, Tapferkeit, Ausdauer, Enthusiasmus),
- Menschlichkeit (Freundlichkeit, Bindungsfähigkeit, soziale Intelligenz),
- Gerechtigkeit (Fairness, Führungsvermögen, Teamwork),
- Mäßigung (Vergebungsbereitschaft, Bescheidenheit, Vorsicht, Selbstregulation),
- Transzendenz (Sinn für das Schöne, Dankbarkeit, Hoffnung, Humor, Spiritualität).

Wenn Sie mehr über Ihre Stärken erfahren möchten, machen Sie einfach den Test auf [www.charakterstaerken.org/](http://www.charakterstaerken.org/)

### **R** wie positive Relationships (positive Beziehungen)

Menschen sind soziale Wesen, wir haben ein natürliches Bedürfnis nach Verbindung, Liebe, körperlichem und emotionalem Kontakt zu anderen. Wir stabilisieren unser Wohlbefinden dadurch, dass wir ein starkes soziales Netz um uns herum aufbauen. Ein bekanntes Sprichwort besagt: „*Geteiltes Leid ist halbes Leid.*“ Es tut gut zu wissen, dass jemand für einen da ist oder, dass man gebraucht wird. Auf der anderen Seite vermehrt sich Glück, wenn man es mit jemandem teilt und Lachen wirkt ansteckend. Wenn wir Freude mit den Menschen teilen, die wir lieben, empfinden wir noch mehr davon.

Wir brauchen andere Menschen, um unser seelisches Gleichgewicht aufrechtzuerhalten. Wenn wir isoliert sind, uns allein oder verlassen fühlen, verlieren wir an Zuversicht und versinken in unserem Leid. Fühlen wir uns jedoch einer Gemeinschaft zugehörig, empfinden wir Unterstützung. Deswegen ist es so wichtig, gute Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten. Der Schlüssel einer guten Beziehung liegt im Gleichgewicht. Jede Beziehung braucht gegenseitige Pflege, kann nicht einseitig bestehen. Es reicht nicht aus, sich mit Menschen zu umgeben - wir müssen teilen, um uns verbunden zu fühlen.

*Welche Beziehungen empfinde ich als zuverlässig und tragfähig? Auf wen kann ich mich verlassen? Bei wem spüre ich mich geborgen? Wo spüre ich Liebe? Wer braucht mich? Was kann ich tun, um meine Beziehungen zu verbessern?*



### **M** wie Meaning (Sinn)

Sich als Teil des großen Ganzen fühlen, indem man sich für etwas einsetzt, sei es in der Familie, Gemeinschaft, Religion, Spiritualität, Politik, auf der Arbeit oder im Wohltätigkeitsbereich, lässt uns über uns hinauswachsen. Wertvorstellungen, zu wissen, was einem wichtig ist, gibt dem Leben eine Richtung. Wenn die eigenen Handlungen als sinnvoll erlebt werden, empfinden wir unser Dasein als wichtig und wertvoll; dies steigert das Wohlbefinden und die Lebenszufriedenheit enorm.

*Was gibt meinem Leben eine Richtung, einen Sinn? Was ist mir von allem das Wichtigste? Womit fühle ich mich verbunden? Wann und wobei habe ich das Gefühl, dass mein Leben wichtig und wertvoll ist, dass meine Handlungen sinnvoll sind? Was kann ich dazu beitragen?*

Auch wenn man die Welt nicht verändern kann, so kann man doch versuchen, in seinem Alltag jeden Tag etwas Gutes zu tun und sich dafür wertzuschätzen, Stolz oder Zuversicht zu empfinden. Ganz im Sinne: „*Es gibt nichts Gutes, außer man tut es.*“

### **A** wie Accomplishment (Zielerreichung)

Mit einem Gefühl der Erfüllung auf unser Leben zurückzublicken, im Sinne von „*Das habe ich schon geschafft, und ich habe es gut gemacht!*“ vermittelt Zufriedenheit und steigert das Wohlbefinden. Mit der Vergangenheit im Reinen zu sein, lässt uns wiederum zuversichtlicher und optimistischer in die Zukunft blicken.

Es ist wichtig, sich realistische, erreichbare Ziele zu setzen, um Erfolge, auch kleine verspüren und feiern zu können. Stolz auf Erreichtes zu sein, hat nichts mit Egoismus zu tun. Sich selbst als wirksam zu erleben, macht uns widerstandsfähiger, resilienter gegenüber Rückschlägen.

*Wann und wobei erlebe ich das Gefühl von Wirksamkeit (Selbstwirksamkeit)? An welchen Zielen arbeite ich? Welche Ziele möchte ich mir setzen? Was ist mir wichtig, noch zu erreichen?*

Sich realistische Ziele setzen ermuntert uns, etwas zu tun. Auch hier gilt das Prinzip der kleinen Schritte: Ist die Welt um Sie herum bereits herausfordernd genug, sollten Sie sich jetzt nicht zusätzlich durch zu hohe eigene Erwartungen unter Druck setzen.

## Fazit

Positive Psychologie bedeutet also nicht „Positiv Denken“ oder Negatives verdrängen. Positive Psychologie erforscht, was jeder Einzelne tun kann, um trotz mehr oder weniger widrigen Umständen, gut durchs Leben zu kommen. Sie beschäftigt sich vor allem mit den menschlichen Stärken und Werten, die das Wohlbefinden und die Lebensqualität dauerhaft steigern, dem was zum Gefühl eines subjektiv gut gelebten Lebens beisteuert. Es geht nicht darum, Unangenehmes schönzureden oder zu verleugnen. Es geht darum, die Momente, in denen es uns gut geht intensiv und nachhaltig auszukosten, und darüber unser Wohlbefinden zu steigern. Die Positive Psychologie verdammt keine negativen Emotionen, da auch diese wichtig sind, oft sogar überlebenswichtig. Aber sie versucht mit gezielten Interventionen, die positiven Emotionen zu steigern, wenn wir von den negativen bereits mehr als genug haben.



## Sich in Achtsamkeit üben

Achtsamkeit ist kein stabiler Bewusstseinszustand, sondern eine Fähigkeit, die jeder Mensch kultivieren kann. Unter Achtsamkeit versteht man die bewusste und wertfreie Lenkung der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. Wir nehmen mit allen Sinnen wahr, offen und interessiert, was gerade im Hier-und-Jetzt ist, in uns und um uns herum.

Gedanken, Empfindungen und Gefühle werden als mentale Ereignisse, und nicht als fester Bestandteil des Selbst betrachtet. Gedanken sind wie Wolken am Himmel, sie kommen und gehen von ganz allein. Gefühle sind wie Wellen am Meer... mal turbulenter, mal ruhiger, aber sie kommen und

Dennoch sollten wir nicht vergessen, dass es während einer Krebserkrankung vollkommen nachvollziehbar ist, auch mal durch ein emotionales Tal zu gehen. Wenn schwierige Lebensumstände vorherrschen, sollte man sich nicht für negative Gedanken und belastende Gefühle verurteilen. Wichtig ist jedoch, sich einzugestehen, wenn es einem nicht mehr gelingt, das emotionale Tal wieder zu verlassen. In dem Fall besteht ein erster Schritt hinaus darin, aktiv nach sozialer Unterstützung zu fragen, bei Nahestehenden oder bei der Fondation Cancer. Unsere Psychoonkologen können Sie auf Ihrem Weg während und nach der Erkrankung begleiten.

Wenn Sie Lust haben, dann integrieren Sie die folgenden Übungen zur Steigerung Ihres Wohlbefindens und Ihrer Lebensqualität als tägliches Ritual in Ihren Alltag. Es gibt dabei kein richtig oder falsch, versuchen Sie es einfach.

gehen immer wieder im gleichmäßigen Rhythmus. In dem achtsamen Moment muss man nichts tun, nichts verändern, sondern sich dem aktuellen Erleben öffnen, interessiert zuwenden, und einfach nur wahrnehmen.

Man kann sicherlich in unserer schnelllebigen Zeit nicht ständig achtsam sein, aber man kann bewusst kleine Pause einlegen, um sich wieder mit dem gegenwärtigen Moment zu verbinden und wahrzunehmen, was gerade ist.

Nehmen Sie sich bewusst eine zehn-minütige Auszeit und schalten Sie das Telefon stumm. Lenken Sie Ihre Aufmerksamkeit bewusst auf Ihren Atem. Versuchen Sie Ihren Atem achtsam zu spüren, Atemzug um Atemzug, bei jedem Einatmen, bei jedem Ausatmen, überall dort, wo er in Ihrem Körper ankommt. Vielleicht können Sie wahrnehmen, wie sich Ihr Körper im Rhythmus Ihrer Atmung bewegt, das gleichmäßige Auf- und-Ab Ihres Bauches. Und jedes Mal, wenn die Gedanken abschweifen, nehmen Sie es einfach zur Kenntnis, und lenken Sie die Aufmerksamkeit wieder zurück auf den Atem.

Oder gehen Sie raus oder stellen sich ans Fenster. Nehmen Sie bewusst wahr, was Sie umgibt. Benennen Sie drei Dinge, die Sie sehen, drei Dinge,

die sie hören, drei Dinge, die sie tasten. Dann zwei Dinge, die Sie sehen, zwei Dinge, die Sie hören, zwei Dinge die Sie tasten, eine Sache, die Sie sehen, eine Sache, die Sie hören, eine Sache, die Sie tasten.

Steigen Sie aus dem Autopilot-Modus aus. Versuchen Sie einmal täglich eine Tätigkeit bewusst auszuführen, die sonst automatisch abläuft, z. B. gehen oder duschen. Anstatt beim Duschen gedanklich schon die *To-Do*-Liste durchzugehen, versuchen Sie das, was Sie gerade tun mit allen Sinnen wahrzunehmen. Spüren Sie die Temperatur des Wassers auf Ihrer Haut, den Duft des Shampoos, die Berührungen, wenn Sie sich einseifen... bleiben Sie einfach einen kurzen Moment dort, wo Sie gerade wirklich sind.

Wenn Sie Lust haben, sich in Achtsamkeit zu üben, hören Sie doch einfach in die Achtsamkeitsübungen auf unserer Internetseite rein: <https://www.cancer.lu/de/sich-entspannen> oder nehmen an einer unser regelmäßig stattfindenden Online-Gruppe teil.

## Sich in Dankbarkeit üben

Dankbarkeit empfinden und ausdrücken hat viele Vorteile: Menschen, die Dankbarkeit empfinden, sind ausgeglichener und seltener depressiv, schlafen besser und empfinden gleichzeitig mehr Zufriedenheit in ihren Beziehungen. Es lohnt sich also durchaus, Dankbarkeit bewusst zu praktizieren, denn bereits kleine Dankbarkeits-Rituale tragen zu höherem Wohlbefinden bei.

Vielleicht versuchen Sie es mit einem Dankbarkeitstagebuch, in das Sie jeden Abend hinschreiben, wofür Sie an diesem Tag dankbar sind. Oder sie notieren jeweils drei Dinge auf drei Zettel, die Sie dann in einem Glasgefäß sammeln. Sie können jederzeit nachlesen, wofür Sie dankbar sind. Und vielleicht erfüllt es Sie wiederum mit Dankbarkeit, zu sehen, wie sich das Gefäß nach und nach füllt. Sie können für Vieles dankbar sein, z. B. für die Unterstützung ihrer Familie, die Liebe ihrer Kinder, ein gutes Gespräch mit einem Freund, ein feines Essen, einen geselligen Abend, den blauen Himmel, warme Sonnenstrahlen, den Fremden, der sie freundlich begrüßt hat, das Grün im Wald, die blühenden Blumen.... Ihrer Dankbarkeit sind keine Grenzen gesetzt.

## Sich in Vergebung üben

Häufige und intensive negative Gedanken über die Vergangenheit verhindern das Empfinden positiver Emotionen wie Dankbarkeit, Zufriedenheit oder Gelassenheit in der Gegenwart. Immer wieder mit Vergangenem zu hadern, mit Missmut oder Hass zurückzublicken, führt zu Verbitterung, und somit zu einem drastischen Abfall des Wohlbefindens und der Lebensqualität. Um dem ein Ende zu setzen, kann es hilfreich sein, seine Geschichte umzuschreiben, nicht durch vergessen oder verdrängen, sondern mithilfe von Vergebung. Vergeben kann Verbitterung in Neutralität umwandeln. Martin Seligman sagte dazu: *„Du kannst den Täter durch Nicht-Vergeben nicht treffen, aber dein Vergeben kann dich selbst befreien.“*

Vergeben bedeutet nicht unbedingt versöhnen, aber das Loslassen von Vergeltung, die wir einer Person gegenüber empfinden und mit uns tragen, hat oft etwas Erleichterndes. Vergeben ist eine aktive Entscheidung, die uns aus der Opferrolle herausführt, aber es ist kein einfacher oder schneller Prozess.

*Fragen Sie sich selbst, ob es sich lohnt, die Last des Grolls loszulassen? Welche Vorteile hat es für Sie, an dem Groll festzuhalten? Was würde sich für Sie ändern, wenn Sie vergeben? Was würden Sie beim Vergeben fühlen?*

Versuchen Sie es ohne Druck, vergeben zu müssen. Denken Sie an einen Menschen (das können auch Sie selbst sein), dem Sie etwas vorwerfen, und dem Sie bisher noch nicht verziehen haben. Nehmen Sie Ihren Mut zusammen und versuchen Sie in einem handschriftlich verfassten Brief, den Sie an die Person richten, Ihre Verletzungen von der Seele zu schreiben. Schildern Sie aus Ihrer Sicht, welches Verhalten Sie verletzt hat, wie Sie sich gefühlt haben und welches Verhalten Sie sich gewünscht hätten. Wie fühlen Sie sich nun? Manchmal ist es sehr entlastend, sich alles vom Herzen zu schreiben. Manchmal verspürt man aber auch das Bedürfnis, einen Schritt auf die Person zuzugehen und ihr den Brief tatsächlich zu überreichen.

UNTERSTÜTZUNG DURCH UNSERE SPENDERINNEN UND SPENDER

# Engagement im Zeichen der Solidarität

Wir werden von zahlreichen Spenderinnen und Spendern unterstützt. Sie engagieren sich, um ihrer zu früh verstorbenen Lieben zu gedenken, die Forschung zu fördern oder ihrer Solidarität mit den Patienten und Patientinnen Ausdruck zu verleihen – an kreativen Ideen mangelt es ihnen nicht. Das beweisen die folgenden Beispiele.



*"She had cancer for many years. We had to do something in her memory"* said Emily, Georgina's daughter. In loving memory of their mother who died from cancer, Emily and Richard gave 2,355 € to the Fondation Cancer. Their generosity was supported by friends who have participated in the wardrobe sale of Georgina's clothes.

Am Kader vun engem Schoulprojet aus dem Atert-Lycée Réiden hat de Bob zesumme mat sengem Brudder Joé d' Mini-Entreprise *Delli'cious* gegrënnt. *Delli'cious* verkeeft regionalen a lokale Sirop mat natierleche Friichten an onni chemesch Geschmaachsverstärker. De kompletten Erléis vun 150 verkaaftten Zitrounen-Sirop-Fläschen ass un d' Fondation Cancer gespent gi mam Zil, eppes zur Lutte géint de Kriibs bäizedroen.



Pour tout achat de cinq fruits et légumes, *My Cactus Luxembourg* s'engageait à reverser 2,50 € à la Fondation Cancer à l'occasion de la *Journée mondiale contre le cancer*, le 4 février dernier. Et cette belle action de solidarité, qui visait également à sensibiliser sur une hygiène alimentaire plus saine, a permis à *Cactus* de faire don de la somme de 15 000 €. Encore merci à *MyCactus Luxembourg* ainsi qu'à toute sa clientèle pour cette belle action de solidarité !

## Spendenideen zum Jahresende

Wenn auch Sie sich anlässlich der nahenden Festtage zum Jahresende im Kampf gegen Krebs engagieren wollen, ist eine der folgenden Ideen vielleicht das Richtige für Sie.

### Spenden statt schenken

Bedanken Sie sich zum Jahresende normalerweise mit einem Geschenk bei Ihren Mitarbeiter\*innen oder Ihren besten Kund\*innen? Dann machen Sie es in diesem Jahr doch einmal anders und unterstützen Sie die Fondation Cancer mit einer Spende in Höhe des Geschenkerts. Informieren Sie dann Ihre Mitarbeiter\*innen und Kund\*innen, die diese großzügige Geste sicherlich zu schätzen wissen werden.

### Weihnachtsspende

Zum Jahresende lässt das Budget bisweilen noch Spielraum für eine zusätzliche Ausgabe. Sollte das auch bei Ihnen der Fall sein, bedenken Sie doch die Fondation Cancer mit einer Spende. Auf

Wunsch können wir auch eine Scheckübergabe organisieren, mit der Sie Ihrem Engagement für unsere Sache öffentlich Ausdruck verleihen können.

### Bestellung von Weihnachtskarten

Die Fondation Cancer legt alljährlich Weihnachtskarten mit unterschiedlichen Motiven auf. Von diesen Karten im Format 10,5 x 15 cm können Sie kostenlos mehrere Exemplare bestellen. Als Weihnachtsgruß an Kund\*innen, Kolleg\*innen und Freund\*innen lenken die Karten die Aufmerksamkeit der von Ihnen bedachten Personen auf unser Engagement für die Patient\*innen und ihre Familien.

### Sie haben eine Frage?

Dann rufen Sie uns an (+352 45 30 331) oder senden Sie uns eine E-Mail an die Adresse [fondation@cancer.lu](mailto:fondation@cancer.lu). Dann können wir gemeinsam eine Idee für Ihre Weihnachtsspende 2021 entwickeln!



Alles Gutes  
Meilleurs Voeux  
Beste Wünsche  
Melhores Votos  
Best Wishes

SOBER  
**BUDDY**  
 CHALLENGE



# 31 JOURS UN SEUL MOIS SANS ALCOOL



## REALISE CE CHALLENGE AVEC UN POTE !



Inscris-toi & choisis ton buddy



Check chaque jour & découvre des astuces



Vois ta progression avec un système de badge



Tu peux être fier de toi !

**SOBER-BUDDY.LU**

<b>PERIODIQUE</b> Envois non distribuables à retourner à: L-3290 BETTEMBOURG	 <b>PORT PAYÉ</b> <b>PS/172</b>
--	---------------------------------------

Fondation Cancer  
 209, route d'Arlon  
 L-1150 Luxembourg

### ERREURS A RECTIFIER

Veuillez changer l'adresse:

.....  
 .....  
 .....

Veuillez changer le nom de la personne de contact:

.....

Veuillez ne plus m'envoyer le périodique info cancer

Motif .....

Merci de bien vouloir découper et nous renvoyer le coupon-adresse.