

info cancer

n°106 décembre 2021



Gérer
le cancer
au travail



Fondation
Cancer

Info · Aide · Recherche

Notre conseil d'administration

Présidente d'honneur : S.A.R. la Grande-Duchesse
Présidente : Dr Carole Bauer (1)
Vice-présidents : Dr Danielle Hansen-Koenig (2) et Dr Jean-Claude Schneider (3)
Membres : M^e Tom Loesch (4) et Dr Fernand Ries (5)

Notre équipe

Directrice : Lucienne Thommes (6)
Collaborateurs : 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) et Barbara Strehler (17)

Nos coordonnées

209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg
Tél : 45 30 331 • Fax : 45 30 33 33
cancer.lu • fondation@cancer.lu

Heures d'ouverture : les jours ouvrables de 8h à 17h

Accès : en bus, ligne 11, 16 et 22 (Stade Josy Barthel)
Parking réservé aux patients (derrière la maison)
RCS Luxembourg G 25

infocancer n°106

Nombre d'exemplaires : 88 000
Impression : Techprint (imprimé au Luxembourg)
Photos : Claude Piscitelli, iStockphoto

Abonnement : gratuit sur simple demande

Les traductions respectives des articles en français ou allemand sont disponibles sur cancer.lu

Die jeweiligen Übersetzungen der Artikel auf Französisch oder Deutsch finden Sie auf cancer.lu

Toutes les actions de la Fondation Cancer ne sont possibles que grâce à la générosité des donateurs.

Chacun peut, si le cœur lui en dit, soutenir les initiatives de la Fondation Cancer en faisant un don fiscalement déductible au :
CCPL IBAN LU 92 1111 0002 8288 0000

ou par



La Fondation Cancer est membre fondateur de l'asbl 'Don en Confiance Luxembourg'.



SOMMAIRE

- 4 Tabagisme et grossesse
- 6 Kann eine entzündungshemmende Ernährung das Krebsrisiko senken
- 10 Gérer le cancer au travail
- 16 Recherche
- 20 Thema Krebs in den sozialen Medien
- 22 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 baissions 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 voeux que l'année à venir apporte davantage de sérénité.

Mir wünschen lech en schéint neit Joer 2022!

Retrouvez-nous sur :



cancer.lu

Grand arbre est malade

Un livre pour enfant, distribué dans les services d'oncologie des hôpitaux



Parler avec un enfant de la maladie grave d'un proche et de ses implications n'est pas facile. Il faut trouver les mots justes, les images rassurantes et ouvrir le dialogue. C'est un réel défi pour les familles concernées et les professionnels qui les accompagnent. Le conte ou le bricolage sont autant d'outils qui peuvent aider à communiquer au quotidien.

Grand Arbre est malade écrit par Nathalie Slosse, est un livre illustré, qui explique la maladie aux enfants et qui raconte l'histoire de Frimousse. Dans son monde, Grand Arbre est un être très important. Grand Arbre pourrait être maman, papa ou toute autre personne avec qui l'enfant a un lien affectif. Mais Grand Arbre est envahi par des vers, une maladie qui exige un traitement sévère. Au travers de cette aventure de Frimousse, les jeunes enfants font l'expérience de

ce qui arrive quand un proche est frappé par un cancer.

Les psychooncologues de la Fondation Cancer utilisent cet ouvrage lors de séances de soutien psychologique pour explorer et apprivoiser les émotions que les enfants, dont les parents sont atteints d'un cancer, peuvent ressentir dans ces moments difficiles.

Afin qu'un maximum d'enfants et de familles puissent en bénéficier, la Fondation Cancer a décidé de mettre gratuitement des exemplaires de *Grand Arbre est malade* à la disposition des équipes de soutien psychologique en soins oncologiques des hôpitaux du Luxembourg.

Cet ouvrage pourra aider enfants, adultes et professionnels dans l'accompagnement des familles touchées par le cancer.

#Relais2022Lux relaispourlavie.lu

Relais pour la Vie 2022

24 HEURES DE SOLIDARITÉ

23 et 24 avril

RELAIS POUR LA VIE

Fondation Cancer

SOBER BUDDY CHALLENGE

Janvier 2022 : participez au Sober Buddy Challenge



Inspiré du *Dry January*, le Luxembourg compte lui aussi son mois sans alcool. Suite au succès de l'édition 2021, le défi restera le même. En effet, l'an dernier 99 % des participants au *Sober Buddy Challenge* ont déclaré qu'ils seraient prêts à retenter l'expérience.

Où en êtes-vous de votre consommation ?

Pour faire la , accompagner un bon repas ou simplement pour décompresser après le travail : les occasions de boire ne manquent pas et on aime se les inventer.

Testé et approuvé : 31 jours sans alcool, ça fait du bien !

85 % des participants de l'année dernière ont déclaré que ce défi allait changer leurs habitudes.

Les bénéfices d'un point de vue bien-être

- une meilleure qualité de sommeil
- un regain d'énergie
- une meilleure concentration

Les bénéfices d'un point de vue santé

- un meilleur teint
- une peau plus saine
- un meilleur moral
- une perte de poids

Les autres bénéfices

- faire des économies
- le gout du challenge, la fierté d'avoir réussi

L'alcool est le 2^e facteur de risque de cancer et chaque verre expose votre santé. Contrairement aux idées reçues, il n'existe pas de seuil en dessous duquel la consommation d'alcool est sans danger.

Ce défi est fait pour vous !

Du 1^{er} au 31 janvier, remplissez votre calendrier sur la web application dédiée. Chaque jour, vous y retrouverez des conseils et des informations utiles pour réussir le challenge.

Une web application mais pas que ... Rejoignez la communauté *SoberBuddyChallenge* sur Facebook pour encore plus d'astuces et d'informations insolites.

A deux c'est mieux ! Avec un ami, un membre de la famille ou un collègue : invitez le *buddy* de votre choix pour rester motivé.

Rendez-vous sur sober-buddy.lu





TABAGISME

Vous êtes fumeuse et vous avez un projet de grossesse

Le désir de concevoir un enfant est un moment fort et une très bonne raison de s'informer sur les conséquences du tabagisme, qu'il soit actif ou passif. Le tabagisme actif chez l'homme comme chez la femme peut avoir des répercussions sur un projet de grossesse et/ou le développement du fœtus. Fumer pendant la grossesse est très néfaste pour l'enfant à venir, tout comme être exposée au tabagisme passif.

Lorsque vous fumez, il peut être plus difficile de tomber enceinte.

Même le tabagisme de votre conjoint peut avoir des conséquences sur la procréation.

Des études ont prouvé que le tabagisme réduit la fertilité aussi bien chez les hommes que chez les femmes. Chez l'homme, la qualité du sperme peut être endommagée. Chez la femme, le tabagisme peut réduire le stock d'ovocytes, altérer la qualité de l'ovulation, ce qui peut diminuer les chances de grossesse.

Si vous avez des difficultés à devenir parents, si vous avez recours à la Procréation Médicalement Assistée (PMA), sachez que les couples fumeurs depuis plus de cinq ans ont quatre fois plus de risque d'échec par rapport aux couples non-fumeurs.

Vous êtes enceinte et votre conjoint ou votre entourage fume

Si vous êtes enceinte et exposée à la fumée des autres, cela équivaut à être une petite fumeuse. Le monoxyde de carbone (CO), ce gaz très toxique, passe dans votre sang puis dans le placenta et donc le sang du fœtus. Il prend la place de l'oxygène, nécessaire au bon développement du fœtus.



En tant que femme enceinte, vous devez absolument éviter les endroits enfumés !

Durant la grossesse

La femme enceinte fumeuse est plus à risque de développer des complications durant la grossesse et cela dépend bien entendu de la durée d'exposition au tabac et du niveau de consommation. Plus vous fumez, plus les effets sont importants.

On entend souvent qu'il vaut mieux qu'une femme enceinte s'autorise quelques cigarettes par jour plutôt que d'être stressée par l'arrêt du tabac. **C'est faux !**

Il est préférable d'arrêter complètement de fumer, car même un petit nombre de cigarettes est mauvais pour la santé de la mère et du bébé.

Le tabagisme augmente les risques de décollement prématuré du placenta, de rupture prématurée des membranes et de complications lors de l'accouchement.

Bon à savoir

- le tabac serait responsable d'environ 35 % des grossesses extra-utérines ;
- le risque de faire une fausse couche au début de la grossesse est trois fois plus grand ;
- le risque de naissance prématurée est multiplié par trois.

Les conséquences du tabagisme sur votre bébé

Le tabagisme durant la grossesse peut avoir des conséquences tant sur le fœtus que sur l'enfant, une fois né. Elles sont majoritairement dues aux substances toxiques contenues dans le tabac.

Si vous fumez, vous augmentez le risque chez votre bébé de :

- diminution de la croissance (taille, poids, périmètre crânien) ;
- baisse des apports nutritifs ;
- retard de croissance des poumons ;
- réduction du taux d'oxygène dans le sang ;
- malformations fœtales ;
- souffrances fœtales ;
- leucémies et tumeurs chez l'enfant ;
- risque de mort subite du nourrisson (multiplié par trois).

Outre les conséquences néfastes pour votre grossesse et la santé de votre enfant à venir, vous vous exposez aussi à des risques pour vous-même.

J'aimerais arrêter de fumer. Comment faire ?

Le désir d'avoir un enfant est un moment propice et la meilleure des motivations pour arrêter de fumer.

Arrêter de fumer augmente vos chances d'avoir un enfant, vous protège et protège votre entourage et futur enfant. Et si vous êtes deux à fumer, l'arrêt du tabac peut être un projet de couple.

Si vous souhaitez arrêter, nous sommes là pour vous aider. Contactez notre service tabac-stop au (+352) 45 30 331.

Pour plus d'information sur le tabagisme et l'aide à l'arrêt du tabac, n'hésitez pas à consulter notre site internet dédié : maviesanstabac.lu.

Vous pouvez également consulter la brochure du Ministère de la Santé à ce sujet <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 großen US-amerikanischen 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 "Mittelmeerdiät" 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), Sojaproducte, 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 Zutaten 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 Darmkrebskrankung. 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

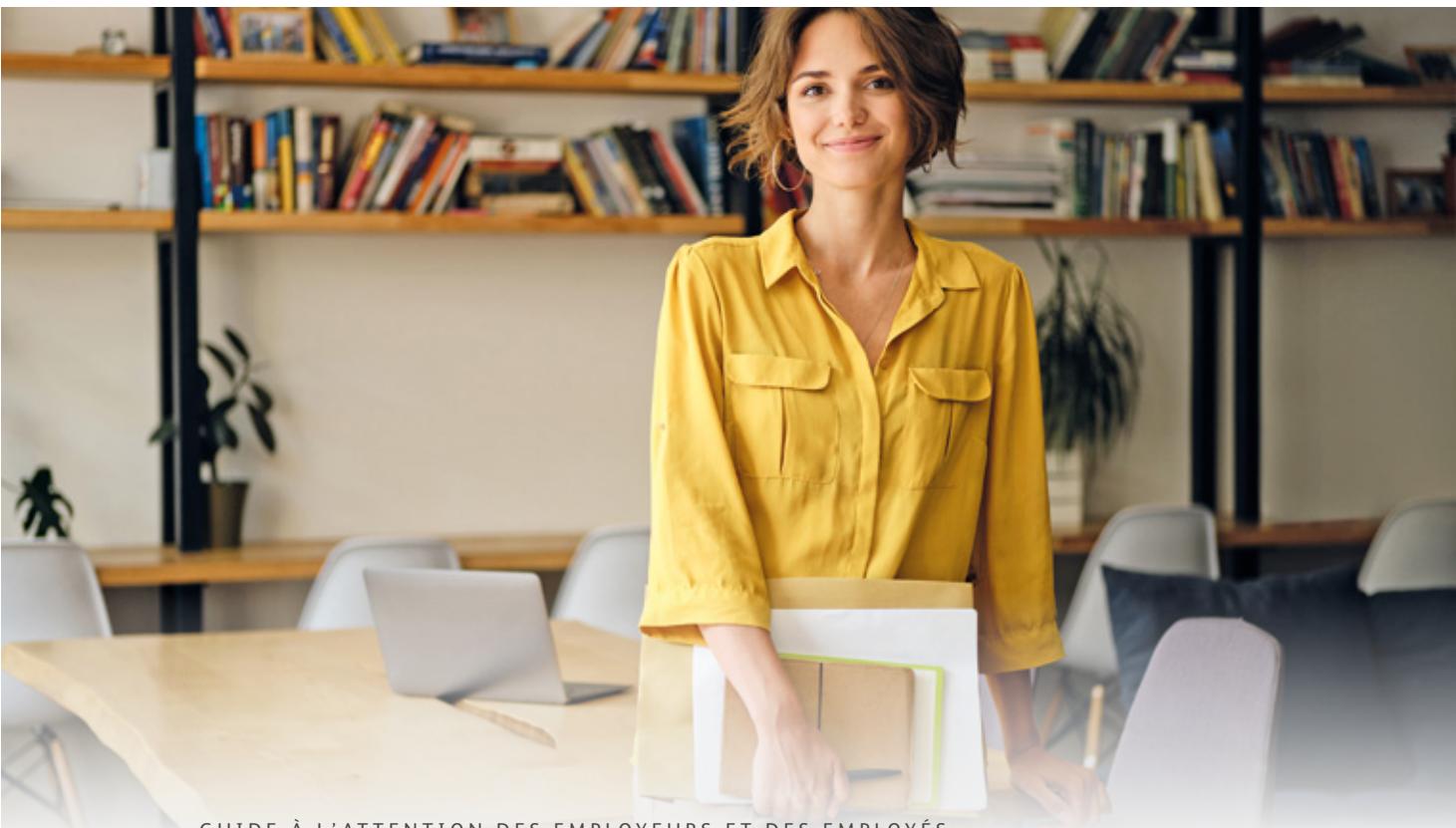
Alkohol zu einer Verbindung verstoffwechselt, deren krebserzeugende Wirkung für den Menschen bekannt ist. Selbst ein geringer Alkoholkonsum bringt ein gewisses Krebsrisiko mit sich. Möglicherweise, so vermuten Forscher*innen, lassen sich damit einige der gemischten Ergebnisse in Bezug auf eine entzündungshemmende 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 verminderter 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



GUIDE À L'ATTENTION DES EMPLOYEURS ET DES EMPLOYÉS

Gérer le cancer au travail

Environ 1,6 million de personnes en âge de travailler reçoivent un diagnostic de cancer chaque année en Europe, et les traitements contre le cancer vont souvent de pair avec des arrêts-maladies de longue durée. Grâce aux progrès en matière de diagnostic, de dépistage précoce et de traitement, les patients ont des chances accrues de survivre au cancer et sont toujours plus nombreux à reprendre le travail, ou à continuer de travailler pendant leur traitement. Nombreux sont les défis que rencontrent employeur et employés dans ce contexte.

Conseils pour les employeurs

Un nombre croissant d'employés continuent de travailler tout en étant traités pour un cancer ou retournent au travail peu de temps après la fin de leur traitement. Le cancer exerce une pression physique, émotionnelle et financière énorme sur l'individu, qui

ne craint pas uniquement pour sa santé mais encore pour son emploi. Le cancer et ses traitements laissent des cicatrices physiques et émotionnelles de toutes sortes. Par exemple, les personnes touchées par le cancer signalent souvent de la fatigue et des troubles cognitifs et peuvent manquer d'énergie pendant une longue période.

Employeurs, gestionnaires en ressources humaines, managers et supérieurs hiérarchiques jouent un rôle clé

En tant qu'employeur, manager ou supérieur hiérarchique, vous devez trouver le juste équilibre entre l'exercice de vos responsabilités et la compassion. En maintenant des contacts étroits, appropriés et attentionnés avec votre personnel, vous pouvez avoir une influence décisive sur leur environnement professionnel et leur réinsertion. Consultez votre département des ressources humaines le cas échéant ou des experts externes, tels que la Fondation Cancer, associations de patients ou assistants sociaux, qui sont très bien placés pour vous conseiller pendant cette période difficile.

Conseils quand un cancer est diagnostiqué chez un de mes salariés

- Faites preuve d'empathie et témoignez de l'intérêt lorsqu'un salarié vous fait part de son diagnostic de cancer. Concentrez-vous sur ses besoins plutôt que sur ceux de l'entreprise. Faites preuve d'esprit pratique : proposez des mesures concrètes pour l'aider, ne restez pas dans le flou.
- Dans le respect des souhaits de votre salarié concernant le mode de communication et la fréquence des contacts, maintenez le contact avec votre salarié en le tenant au courant des développements au sein de l'entreprise et en prenant de ses nouvelles.
- Prenez les dispositions nécessaires pour que les tâches du salarié malade soient temporairement assurées pendant un éventuel arrêt de travail.

- Avec l'accord du salarié, informez son équipe et ses collègues de la situation, en ne divulguant que ce qu'il souhaite communiquer.

Gérer l'absence de votre salarié pendant son traitement - la checklist

- Je pratique l'écoute active lorsque mon salarié me fait part de ses inquiétudes et je prends acte de ses besoins et de ce qu'il ressent.
- Je demande à mon salarié s'il souhaite qu'on le tienne au courant des développements au sein de l'entreprise.
- Je répartis ses tâches en interne en commun accord avec d'autres collègues et, si nécessaire, je trouve une solution à long terme, plus viable.
- Au bout d'un certain temps, je discute avec mon salarié de ses besoins et des scénarios possibles pour son retour au travail.
- Si mon salarié est apte à continuer de travailler pendant son traitement et que l'équipe médicale qui le suit le lui a conseillé, je suis disposé à procéder à des ajustements raisonnables.

Préparer le retour au travail de votre salarié après son traitement - la checklist

- Je m'informe sur les effets secondaires courants dont mon salarié peut souffrir pendant sa maladie et après son traitement.
- Je programme des réunions régulières avec mon salarié afin de cerner sa situation et ses besoins personnels.

« Outre ses effets néfastes sur le bien-être et les finances de l'individu, le chômage a des conséquences économiques graves pour les entreprises et la société dans son ensemble. De fait, on estime que les journées de travail perdues à cause du cancer ont coûté 9,5 milliards d'euros à l'Union européenne en 2009. C'est pourquoi il est essentiel que les entreprises mettent en œuvre des stratégies efficaces pour aider leurs salariés à reprendre le travail après un diagnostic de cancer. »

Marine Cavet, responsable de projet, unité prévention et recherche, Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (EU-OSHA)

- Je procède à des aménagements et changements raisonnables de la charge de travail de mon salarié. Il devrait être autorisé à reprendre le travail à son rythme tandis que je veille à ce que les tâches clés soient assurées.
- D'un commun accord avec le salarié, j'informe le personnel de son retour au travail et je présente les mesures mises en place pour faciliter sa réinsertion dans l'environnement professionnel.



Guide : Gérer le cancer au travail



La brochure *Gérer le cancer au travail* est un guide à l'intention des employeurs, gestionnaires en ressources humaines, managers et entreprises. Ce guide explique pourquoi les employeurs et les managers devraient adopter une ligne de conduite et des mesures détaillées en matière de gestion du cancer au travail et fournit des conseils utiles pour faire face aux défis du cancer. En trois chapitres, ce guide a pour objectif de vous aider à cerner la meilleure manière de soutenir vos salariés touchés par le cancer et vous donne des conseils pour minimiser l'impact de la maladie sur votre structure et toutes les personnes concernées. Il met également en lumière le fait que les collègues et les aidants peuvent aussi être affectés par la situation et donne des pistes pour les soutenir.

<https://www.cancer.lu/fr/comment-gerer-le-cancer-au-travail>

Conseils pour les employés

Recevoir un diagnostic de cancer peut être extrêmement bouleversant. Elaborer une stratégie et prendre le temps de réfléchir aux informations que vous allez communiquer à votre employeur et/ou à vos collègues et à la manière dont vous allez le faire peut vous aider à surmonter cette épreuve. Préparez-vous à faire face à un large éventail de réactions et d'émotions.

Dois-je informer mon employeur et/ou mes collègues de mon diagnostic ?

Pour vous y préparer, parlez avec l'équipe médicale qui vous suit afin d'obtenir toutes les informations nécessaires sur votre état de santé, le pronostic et la manière dont votre traitement peut affecter votre aptitude au travail. Gardez à l'esprit qu'elle peut évoluer pendant et après le traitement.

Rien ne vous oblige à informer dans le détail votre employeur de votre diagnostic et de votre traitement. Cependant, maintenir un dialogue transparent avec votre employeur peut aider ce dernier à cerner le soutien dont vous avez besoin, notamment des aménagements et changements raisonnables qui vous facilitent les choses au travail.

Qui dois-je informer au travail et comment ?

Libre à vous d'informer votre employeur aussitôt de votre maladie ou non. Un diagnostic de cancer est un sujet difficile à aborder, et il est compréhensible que cela vous gêne ou vous fasse peur de révéler votre état de santé à votre employeur et/ou à vos collègues. D'un autre côté, votre manager/supérieur hiérarchique et vos collègues peuvent vous apporter un soutien appréciable.

Vous trouverez ci-après des questions pour vous préparer à faire part de votre diagnostic :

Quelle est la nature de mes relations à mon employeur et à mes collègues ?

- Qui sera chargé de procéder aux aménagements et changements qui me sont peut-être nécessaires au travail en raison de mon état de santé ?
- En dehors de cette personne clé, y a-t-il dans mon environnement professionnel d'autres personnes susceptibles de m'apporter un soutien moral et pratique ?
- Dans quel cadre suis-je plus susceptible de me sentir à l'aise pour faire part de mon diagnostic à mon employeur ? (p. ex. entretien personnel, conversation téléphonique, visioconférence, e-mail, texto, etc.).
- Est-ce que je préférerais avoir cette conversation seul à seul ou avec une personne de confiance à mes côtés ? Si oui, qui ?

Quelles questions peut-on me poser et comment puis-je y répondre ?

- Comment puis-je rester en contact avec mon employeur et/ou mes collègues, en particulier durant des périodes d'absence (potentiellement) longues ?

Nature et étendue des informations à communiquer et à solliciter

Ce que vous dites à votre employeur de votre diagnostic dépend de différents facteurs, notamment de la nature de vos relations et de l'impact potentiel



de votre traitement sur votre santé et votre sécurité et celle de vos collègues. Gardez à l'esprit qu'informer votre employeur de votre diagnostic ne signifie pas que vos collègues doivent nécessairement être aussi mis au courant. Votre supérieur hiérarchique, manager ou employeur n'a pas le droit d'utiliser des informations médicales vous concernant, ni de les communiquer à des tiers, à moins que vous ne donniez votre consentement exprès.

Si vous décidez de communiquer des informations, vous pouvez envisager d'aborder :

- vos symptômes ;
- votre diagnostic ;
- la nature de votre/vos traitement(s), leurs effets secondaires possibles et leurs incidences possibles sur votre santé physique, votre bien-être psychique et, en particulier, votre assiduité, productivité et performance ;
- la question de l'arrêt de travail dont vous aurez peut-être besoin et de la date probable de votre retour au travail compte tenu des informations dont vous disposez.

Vous pouvez aussi envisager de vous renseigner sur :

- les aménagements possibles, des pauses supplémentaires (à cause de la douleur ou de la fatigue, ou pour vous rendre à des rendez-vous médicaux), des horaires allégés, le télétravail, le travail à temps partiel, des changements à votre poste de travail (p. ex. une chaise adaptée, un bureau à hauteur ajustable ou des outils de travail ergonomiques) ou tout autre besoin prévisible ;
- le soutien qui peut vous être apporté pour exercer vos fonctions et accomplir les tâches qui vous ont été assignées ;
- les prestations auxquelles vous avez droit, les droits des salariés et la politique de l'entreprise en matière d'indemnités maladie, d'arrêt de travail, de santé au travail, les programmes d'aide, etc.

Avant de communiquer votre diagnostic pour la première fois à votre employeur, il est peut-être bon de noter par écrit ce que vous voulez dire. Il est aussi conseillé de noter avant l'entretien avec votre employeur toute question ou tout sujet d'inquiétude et après l'entretien tous les aménagements à vos modalités de travail dont vous avez convenu avec votre employeur.

« Au vu de la tendance actuelle en Europe, il est de plus en plus probable qu'un de vos collègues reçoive un diagnostic de cancer. Toutes les personnes concernées, même l'entreprise, ont tout intérêt à soutenir les personnes atteintes de cancer afin qu'elles puissent travailler à distance pendant leur traitement, reprendre le travail quand elles se sentent prêtes à le faire, et qu'elles ne soient pas stigmatisées au travail. Le cancer étant hélas souvent source de discrimination en entreprise, l'heure est venue d'adopter des directives pertinentes pour protéger les salariés atteints de cancer. »

Jacqueline Daly, membre du conseil d'administration, European Cancer Patient Coalition (ECPC)

Travailler pendant le traitement

Votre aptitude à travailler pendant votre traitement dépendra de différents facteurs, tels que les recommandations de l'équipe médicale qui vous suit, le type de cancer et son stade, le type de traitement que vous allez suivre et ses effets secondaires, votre état général et vos choix personnels, votre type de travail, ainsi que la politique de l'entreprise concernant les indemnités journalières, les arrêts maladie et la santé au travail.

Comment puis-je dire à mon employeur que je suis apte à continuer de travailler pendant mon traitement, si mon médecin me l'a conseillé ?

Avant d'aborder la question avec votre employeur, il est nécessaire que vous demandiez à l'équipe médicale qui vous suit comment la maladie et son traitement affecteront votre efficacité, dans quelle mesure vous allez peut-être souffrir et si vous serez apte à continuer de travailler pendant votre traitement.

Si votre médecin vous indique que vous pouvez continuer de travailler pendant votre traitement et que vous décidez de le faire, vous pouvez discuter avec votre employeur et/ou le département des ressources humaines (le cas échéant) des scénarios envisageables afin de trouver un équilibre entre travail et traitement.

Préparez-vous à cet entretien :

- Qu'est-ce que mon manager/supérieur hiérarchique doit savoir de mon état de santé et de la manière dont mon traitement peut affecter mon efficacité ?
- J'informe mon manager/supérieur hiérarchique que ma forme physique et mon état psychique peuvent changer du jour au lendemain et durablement.
- Si, tandis que je travaille parallèlement à mon traitement, j'ai besoin de soutien, je prends les devants et je parle à mon manager/supérieur hiérarchique, même si je dois prendre sur moi pour le faire.

La checklist ci-après peut vous aider à vous préparer à travailler tout au long de votre parcours de malade du cancer :

- Je garde une trace de mon programme personnalisé de soins et je note le moindre effet secondaire que j'observe car ces informations peuvent être pertinentes pour prévoir mes obligations professionnelles en fonction de mon état de santé.
- J'étudie toutes les options, tels qu'aménagements, horaires allégés, télétravail, ou tout autre aménagement raisonnable susceptible de me permettre de travailler efficacement sans peine pendant mon traitement.
- Si possible, je programme mes traitements de façon à avoir du temps pour récupérer. Par exemple, je prévois des séances de chimiothérapie en fin de journée, en fin de semaine ou la veille d'un jour où je peux être en télétravail.

Je me prépare à l'éventualité de changements physiques et psychologiques radicaux tout au long de mon traitement. De la franchise dans ma communication avec mon employeur et mes collègues au cours de cette période peut m'assurer un soutien optimal.

Je pose des limites et ne vais pas au-delà lorsque je ne me sens pas en mesure physiquement et mentalement d'accomplir ce que l'on attend de moi. Je prends soin de moi et, même si ce n'est pas facile, je sollicite le soutien nécessaire. Je fais part de mes difficultés à mon manager/supérieur hiérarchique, qui peut être en mesure de déterminer à quel collègue je peux déléguer des tâches.

Je demande à mon manager de programmer régulièrement des réunions pour faire le point, trouver des solutions à certaines difficultés et discuter de tous les changements et ajustements auxquels il peut procéder pour me soutenir.

La reprise du travail après un traitement

Quand, une fois votre traitement fini, vous vous sentez prêt à reprendre le travail, renseignez-vous sur les directives et politiques pertinentes qui peuvent faciliter votre reprise complète du travail.

Votre équipe, vos supérieurs hiérarchiques et managers peuvent se montrer réservés quant à votre reprise du travail. Prenez les devants et indiquez à vos managers, supérieurs hiérarchiques et collègues ce qui peut contribuer à la réussite du processus de réinsertion.

La checklist ci-après peut vous aider à vous préparer à la reprise du travail après votre traitement :

- Je fais part dès que possible à mon employeur de mon intention de reprendre le travail et j'informe mon manager/supérieur hiérarchique de mon état de santé et de tout effet secondaire tardif qui m'affecte (p. ex. fatigue, douleurs, difficulté à me concentrer si je ne fais pas de pause, mobilité réduite, etc.).
- Si je ne suis pas sûre d'être apte à reprendre le travail complètement, je discute avec mon manager/supérieur hiérarchique des scénarios et aménagements temporaires possibles (p. ex. allégement ou modification des tâches, changements apportés à mon poste de travail,



« J'ai voulu travailler le plus possible et mon patron m'a beaucoup soutenu. »

Solange, cancer du sein et des ovaires

Découvrez le témoignage complet de Solange sur notre chaîne Youtube.

reprise progressive du travail, redéfinition de mon poste, temps partiel, etc.).

J'exprime mes inquiétudes et j'explique ce qui fonctionne bien et ce qui devrait être adapté dans le cadre professionnel lors de réunions régulières avec mon manager/supérieur hiérarchique.

Je prends le temps de m'occuper de moi-même afin de réduire le stress au minimum et d'aborder la reprise du travail dans les meilleures conditions (p. ex. j'ai une alimentation saine et équilibrée, je pratique une activité physique régulière, et je me détends après le travail, etc.).

Contactez-nous

En cas de question ou si vous souhaitez un accompagnement pour l'entretien avec votre employeur, contactez-nous par téléphone au 45 30 331 ou par email 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>

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

Vers le traitement personnalisé des tumeurs cérébrales récurrentes : le projet GLASS-LUX

Dans le cadre de sa collaboration avec le *Fonds national de la Recherche*, la Fondation Cancer cofinance le projet de recherche : *Glioma Longitudinal AnalySiS in Luxembourg: ex vivo and in vivo Functional Profiling of Recurrent Gliomas* (GLASS-LUX) du Prof. Simone Niclou PhD du LIH.

**BIOGRAPHIE****NOM :** Simone P. Niclou**DATE DE NAISSANCE :** 04.03.1965
à Thionville, France**NATIONALITÉ :** luxembourgeoise**TITRE :** Prof. Dr (PhD)**ETUDES :** diplôme en Biologie, Université de Fribourg (CH), PhD en Biologie Cellulaire, Friedrich Miescher Institut, Université de Bâle (CH)**EMPLOI :** directrice du Département d'Oncologie, LIH, chef d'équipe du Laboratoire NORLUX de Neuro-Oncologie, LIH, professeur adjoint, Université de Bergen, Norvège

Gliomes diffus et glioblastomes - un défi thérapeutique en oncologie

Les gliomes diffus constituent un groupe particulièrement hétérogène de tumeurs cérébrales primaires, le glioblastome de grade IV (GBM) étant le sous-type le plus agressif. Les modalités de traitement

actuelles comprennent la chirurgie cérébrale pour enlever la masse tumorale principale, suivie de la radiothérapie et de la chimiothérapie. Néanmoins, la survie médiane des patients adultes atteints de GBM n'est que d'environ 14 mois, la récidive étant inévitable. L'une des principales raisons du mauvais pronostic des patients atteints de GBM est le niveau élevé d'altérations génomiques de ce type de cancer, entraînant une prolifération élevée et une invasion des cellules tumorales vers les tissus cérébraux sains, ainsi qu'une forte résistance au traitement. De plus, les gliomes peuvent différer considérablement entre les patients et même entre les cellules d'un même patient.

Plusieurs études suggèrent que les gliomes diffus évoluent lors du traitement et lors de la récidive, présentant des différences moléculaires et fonctionnelles par rapport à la tumeur primaire d'origine. De plus, des preuves récentes soutiennent le rôle des modifications épigénétiques¹ telles que la méthylation de l'ADN dans le développement de la résistance au traitement, p. ex. rendant la tumeur insensible au temozolamide (TMZ), l'agent chimiothérapeutique standard. Par conséquent, il est actuellement nécessaire d'améliorer la compréhension des différentes altérations génétiques et épigénétiques qui entraînent l'adaptation de la tumeur, la résistance aux médicaments et la récidive - et qui peuvent différer

¹ Modifications de l'ADN affectant l'activité des gènes mais sans altérer la séquence d'ADN.

considérablement de celles qui entraînent la croissance de la tumeur primaire initiale - afin de développer de nouvelles stratégies de traitement personnalisées efficaces ciblant le cancer individuel de chaque patient. Ceci est particulièrement important étant donné que, d'un point de vue clinique, aucune amélioration significative dans le traitement du GBM n'a été apportée au cours de la dernière décennie depuis l'introduction du TMZ, et aucun des principaux essais cliniques basés sur de nouvelles approches moléculaires n'a donné les résultats espérés.

GLASS-LUX et l'importance des « avatars » de patients

Dans ce contexte, GLASS-LUX (*Glioma Longitudinal AnalySiS in Luxembourg: ex vivo and in vivo Functional Profiling of Recurrent Gliomas*) a démarré au printemps pour une durée de 36 mois. Le projet, mené par le Prof. Simone Niclou du *Luxembourg Institute of Health* (LIH), s'appuie sur les efforts du consortium international GLASS (*Glioma Longitudinal AnalySiS*), qui fournit une caractérisation moléculaire détaillée des gliomes primaires et récurrents grâce à un effort concerté de plusieurs centres aux États-Unis et en Europe (<https://www.glass-consortium.org/>). GLASS-LUX représente la branche luxembourgeoise de cette initiative, visant à tester la sensibilité des gliomes primaires et récurrents aux médicaments et à évaluer

leur réponse différentielle, dans une approche dite de profilage fonctionnel personnalisé (PFP).

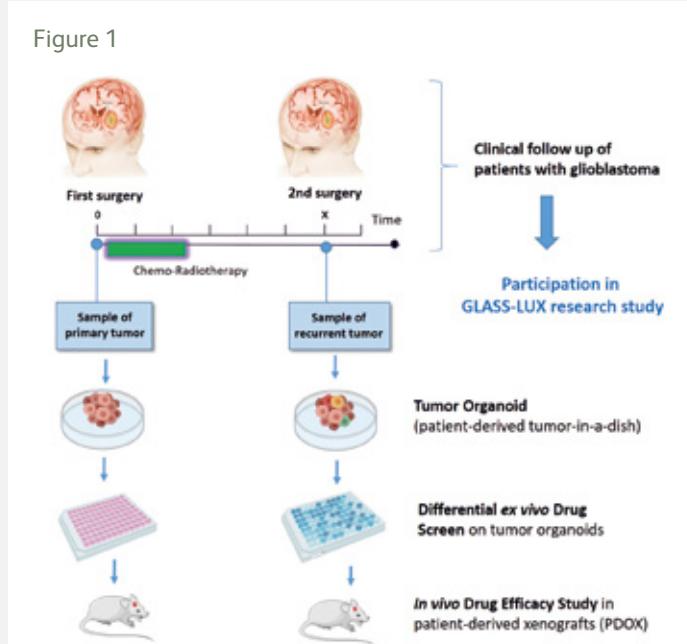
À cette fin, la première étape consistera à collecter des échantillons de tissu de gliome des patients, à la fois à partir des tumeurs primaires et récurrentes, et à générer des modèles tridimensionnels appelés organoïdes tumoraux, dérivés des cellules tumorales du patient (**Figure 1**). Ces organoïdes tumoraux seront soumis à un profilage fonctionnel personnalisé dans le but de déterminer leur réponse aux médicaments. En parallèle, les organoïdes tumoraux sont implantés dans le cerveau de souris immunodéficientes pour créer ce que l'on appelle des xénogreffes orthotopiques dérivées du patient (*Patient-Derived Orthotopic Xenografts*, PDOX). Les PDOX peuvent être considérés comme de véritables « avatars » de la tumeur d'un patient, car ils reproduisent fidèlement les principales caractéristiques biologiques, histologiques et génomiques des gliomes d'origine et constituent donc un pilier clé cliniquement précieux de GLASS-LUX.

La collecte des tumeurs cérébrales sera réalisée en étroite collaboration avec le service de Neurochirurgie du *Centre Hospitalier de Luxembourg* (CHL).

Actuellement, les scientifiques ont déjà générés 14 modèles PDOX à partir d'échantillons de gliome obtenus auprès de sept patients différents et à deux moments différents. Il est prévu de générer dix PDOX supplémentaires pendant la durée du projet. Ces échantillons et modèles compléteront la biobanque existante déjà établie avec le CHL, composée de plus de 900 échantillons de tumeurs cérébrales de différents types, grades et mutations. Tous les nouveaux échantillons collectés et les PDOX résultants seront caractérisés d'un point de vue moléculaire pour comprendre leurs profils génétiques et épigénétiques, en collaboration avec le *Laboratoire national de santé* (LNS) et le consortium GLASS.

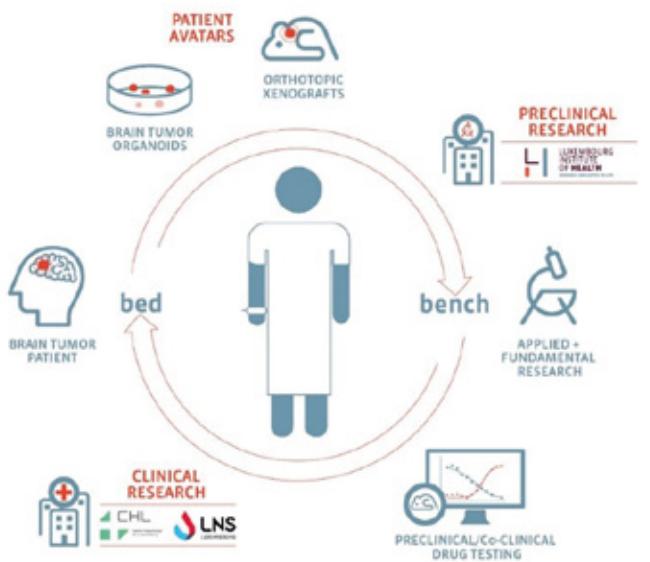
Profilage fonctionnel personnalisé : associer chaque tumeur au traitement le plus efficace

Les organoïdes 3D dérivés des patients et les modèles PDOX de tumeurs primaires et récurrentes joueront un rôle central dans l'étude, car ils feront l'objet d'une approche innovante de profilage fonctionnel personnalisé (PFP) à haut débit. Cela consiste à tester de façon automatisée et ex-vivo (c'est-à-dire en dehors d'un organisme vivant) un grand nombre de médicaments (jusqu'à 260) disponibles



dans le commerce sur les organoïdes 3D (**Figure 1**). Cela permettra aux chercheurs de comparer les réponses différencielles des gliomes primaires et récurrents à de différentes concentrations de chaque médicament et chez plusieurs patients, permettant ainsi la classification des patients en fonction de leurs réactions aux diverses molécules thérapeutiques. Les candidats-médicaments les plus efficaces sur un organoïde tumoral donné seront ensuite validés *in vivo* (c'est-à-dire à l'intérieur d'un organisme vivant, dans ce cas des souris) sur les modèles PDOX de gliomes primaires et récurrents correspondants et spécifiques au patient. Cela mènera à la validation de l'efficacité du médicament, ainsi qu'à l'évaluation préliminaire de la capacité du médicament à pénétrer dans le cerveau et de la manière dont il est métabolisé par l'organisme. Dans cette phase, les scientifiques se concentreront particulièrement sur les médicaments ciblant les processus de modifications épigénétiques et élucideront les différences épigénétiques entre les tumeurs primaires et récurrentes, expliquant à leur tour pourquoi ces tumeurs présentent des réponses et des degrés de résistance différents aux médicaments.

Figure 2 : étude translationnelle



La valeur clinique et translationnelle de GLASS-LUX

Puisqu'il n'existe actuellement aucune thérapie standard pour les gliomes récurrents, le choix du traitement repose sur la meilleure estimation du médecin traitant, sans aucune connaissance préalable sur la composition moléculaire ou fonctionnelle de la tumeur spécifique. Par conséquent, d'un point de vue clinique, la procédure PFP dans le cadre de GLASS-LUX permettra d'identifier quel traitement ou combinaison de traitements pourrait être le plus efficace pour un patient donné en fonction à la fois des caractéristiques génétiques spécifiques et, surtout, de l'état de récidive de la tumeur, apportant ainsi aux oncologues des conseils thérapeutiques concrets et personnalisés pour leurs patients. « *Une nouveauté clé de ce projet est que nous serons en mesure de valider directement nos résultats de recherche sur des modèles de cancer uniques dérivés de patients dans le laboratoire, soutenant ainsi l'application clinique de cette approche personnalisée dans le milieu clinique* », explique le professeur Simone Niclou, directeur du Département d'Oncologie du LIH et du Laboratoire de Neuro-Oncologie (NORLUX) du LIH, et coordinatrice de GLASS-LUX. « *Cela jettera à terme les bases d'un essai clinique personnalisé pour les patients atteints de ces gliomes récurrents incurables. De plus, en se focalisant spécifiquement sur les modifications épigénétiques des gliomes, nous pourrons également identifier des biomarqueurs pour prédire la réponse de sous-groupes spécifiques de patients aux médicaments ciblant ces processus épigénétiques* », ajoute-t-elle.

Le projet est aussi un exemple parfait d'étude translationnelle dite « la transition du laboratoire au chevet du patient » (**Figure 2**), car l'approche PFP peut être appliquée à d'autres types de tumeurs, faisant de cette méthode un concept généralisé pour l'oncologie de précision. En effet, avec ses partenaires cliniques (HRS et CHL), le LIH a déjà lancé un essai clinique pilote de phase I pour traduire cette approche de profilage fonctionnel dans le milieu clinique pour le traitement du glioblastome et du cancer colorectal. « *Dans ce contexte, GLASS-LUX complétera cet essai pilote et ouvrira la voie à un essai de suivi en augmentant la disponibilité de matériel dérivé des patients et en fournissant de nouvelles données validées relatives aux différentes caractéristiques génétiques et aux différentes réponses des tumeurs récurrentes aux médicaments* », explique le Prof. Niclou. À l'avenir,



Photo (de g. à d.) :
Dr Ulf Nehrbass, CEO du LIH,
Dr med Carole Bauer, présidente
de la Fondation Cancer,
Prof. Dr Simone Niclou et
Dr Marc Schiltz, secrétaire
général du FNR.

en fonction de la phase de validation clinique, le PFP pourrait même devenir un nouvel outil théranostique (c'est-à-dire une combinaison de thérapie et de diagnostic) commercialisable sous forme d'un service offert en collaboration avec des partenaires cliniques au Luxembourg et dans la Grande Région, améliorant ainsi le diagnostic précoce et le traitement des gliomes récurrents.

Un effort collaboratif national et international

GLASS-LUX se base sur la coopération étroite entre plusieurs partenaires nationaux et internationaux, renforçant sa nature véritablement translationnelle et multidisciplinaire. En effet, le projet bénéficie du soutien des principaux acteurs du consortium international GLASS, dont le professeur Niclou est membre, en particulier le Dr Roel Verhaak (Jackson Laboratory, USA) et le Dr Pieter Wesseling (Amsterdam UMC, Pays-Bas), qui agissent également en tant que conseillers scientifiques. Cette interaction étroite mènera à un échange de données et d'informations sur les caractéristiques moléculaires et fonctionnelles des gliomes primaires par rapport aux gliomes récurrents, qui seront mises à la disposition des membres du GLASS afin d'en augmenter la pertinence et les avantages potentiels pour les patients.

Au niveau national, la collaboration de l'équipe LIH avec ses partenaires cliniques de longue date - à savoir le Dr Frank Hertel (Département de Neurochirurgie, CHL), le Prof. Dr Michel Mittelbronn (Centre National

de Pathologie, LNS) et le Dr Barbara Klink (Centre National de Génétique, LNS) - sera cruciale pour garantir le succès de la collecte des tissus du gliome des patients et leur analyse moléculaire et génétique détaillée. L'équipe LIH sera composée du Dr Anna Golebiowska, chef de groupe de NORLUX, d'Anais Oudin, ingénieur de recherche au sein de NORLUX, du Dr Yong-Jun Kwon, responsable de la plateforme Early Drug Discovery Platform du LIH, ainsi que du Dr Petr Nazarov, responsable du groupe de Data Science du LIH. S'y ajouteront deux chercheurs postdoctoraux actuellement en phase de recrutement.

Considérations éthiques pour les patients

Étant donné que le projet implique la collecte de tumeurs cérébrales humaines et d'échantillons de sang, tous les patients subissant une intervention chirurgicale recevront une fiche d'information détaillée et seront invités à signer un formulaire de consentement éclairé s'ils acceptent de fournir une partie de leur biopsie de tissu à des fins de recherche. La participation est entièrement volontaire et toutes les données collectées, y compris les informations cliniques et génétiques, seront anonymisées, afin de garantir la confidentialité des patients. Cette procédure est approuvée par le Comité National d'Ethique de Recherche (CNER) et sera supervisée par la Commission nationale pour la protection des données (CNPD).

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-cures-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 aufzusuchen, 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/

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 Erreichte 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 einzustehen, 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 unserer 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.

NOS DONATEURS NOUS SOUTIENNENT

Par leur générosité, ils témoignent de leur solidarité

Nombreux sont les donateurs qui s'engagent à nos côtés. Que ce soit pour honorer un être cher parti trop tôt, pour faire avancer la recherche ou encore pour témoigner de leur solidarité envers les patients, les idées créatives ne manquent pas. Voici quelques exemples.



"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 Schoulprojekt aus dem Atert-Lycée Réiden hat de Bob zesumme mat sengem Brudder Joé d'Mini-Enterprise Delli'cious gegrënnt. Delli'cious verkeeft regionalen a lokale Sirop mat natierleche Friichten an ouni chemesch Geschmaachsverstärker. De kompletten Erléis vun 150 verkaaften Zitrounen-Sirop-Fläschen ass un d'Fondation Cancer gespent gi mam Zil, eppes zur Lutte géint de Kriibs bázdroen.



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 !

Idées de dons en fin d'année

Si vous aussi, vous souhaitez agir contre le cancer en cette fin d'année, voici quelques idées :

Remplacer les cadeaux de fin d'année par un don

Vous récompensez vos collaborateurs en fin d'année ou vous offrez un cadeau à vos meilleurs clients ? Cette année, remplacez la valeur des cadeaux par un don en faveur de la Fondation Cancer. Vous pouvez ensuite en informer les collègues ou clients qui apprécieront grandement votre geste généreux.

Faire un don pour Noël

Le budget de fin d'année permet parfois une dépense supplémentaire. Dans ce cas, faites un don pour la Fondation Cancer. Si vous le souhaitez, nous pourrons organiser une remise de chèque qui témoigne de votre engagement pour nos missions.



Commander des cartes de vœux

Chaque année, la Fondation Cancer propose des motifs différents de cartes de vœux. Ces cartes de format 10,5x15cm peuvent être commandées gratuitement en plusieurs exemplaires. Envoyer nos cartes de vœux veut dire sensibiliser clients, collègues et amis à notre engagement auprès des patients et leurs proches.

Une question ?

Contactez-nous par tél. 45 30 331 ou par email fondation@cancer.lu. Ensemble, nous créerons votre *christmas giving 2021* !

www.cancer.lu



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

PERIODIQUE



Envoyez non distribuables à retourner à:
L-3290 BETTEMBOURG

PORT PAYÉ
PS/172

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.