

26.01.2017 - 09:00 Uhr

## Weltkrebstag am 4. Februar 2017 / «We can - I can»: Krebsliga begleitet zurück in den Alltag

Bern (ots) -

«We can - I can»: Krebsliga begleitet zurück in den Alltag

Nach der Krebstherapie sehnen sich viele Patientinnen und Patienten nach einem möglichst normalen Leben. Viele Betroffene erleben die Rückkehr an den Arbeitsplatz als fördernd auf dem Weg zurück in den Alltag. Zudem wirkt sich genügend Bewegung positiv auf das Wohlbefinden aus. Die Krebsliga stellt diese zwei Aspekte ins Zentrum der internationalen Kampagne «We can - I can» und nutzt so den Weltkrebstag, um zum Thema Krebs zu informieren.

Dank enormen Fortschritten in der Früherkennung und Behandlung von Krebs überleben immer mehr Menschen ihre Erkrankung. Diese Gruppe der Langzeitüberlebenden - die sogenannten «Cancer Survivors» - wächst rasant: Bis 2030 werden in der Schweiz rund 500 000 Menschen mit einer Krebsdiagnose leben. Dies stellt die Betroffenen, das Umfeld und die Gesellschaft vor Herausforderungen. Die Krebsliga nutzt den diesjährigen von der UICC koordinierten internationalen Weltkrebstag, der unter dem Motto «We can - I can» steht, um aufzuzeigen, was das Umfeld und die Cancer Survivors selber tun können, damit nach der Therapie die Rückkehr in den Alltag gelingt. Dabei stellt sie Arbeit und Sport in den Fokus.

### Coaching für Arbeitgeber von Krebsbetroffenen

Krebs begegnet uns allen - im privaten und zunehmend auch im beruflichen Umfeld. In der Schweiz leben mehr als 320 000 «Cancer Survivors»; 64 000 davon sind im erwerbsfähigen Alter. Viele arbeiten nach oder während der Therapie weiter. Dies konfrontiert Führungskräfte und HR-Verantwortliche mit zahlreichen Fragen: Wie kann ich erkrankte Mitarbeitende optimal begleiten und unterstützen? Wie lange ist für die Kolleginnen und Kollegen eine Mehrbelastung zumutbar? Die Diagnose wirft rechtliche, finanzielle und zwischenmenschliche Fragen auf. «What can we do»? Häufig sind Vorgesetzte mit der Komplexität überfordert und benötigen Rat. Genau für solche Situationen ist die Krebsliga mit ihren Coachingangeboten eine Anlaufstelle für Arbeitgeber. Der neue telefonische Beratungsdienst gibt unkompliziert Erstauskunft zu Fragen zum Berufsalltag von krebserkrankten Mitarbeitenden. Zudem bieten einige kantonale Krebsligen bereits Beratungsangebote vor Ort an, bei anderen Ligen sind Angebote im Aufbau. Ergänzend dazu bietet die Krebsliga Workshops für Vorgesetzte an, in denen Lösungsansätze aufgezeigt werden. Eine erkrankte Person achtsam zu begleiten und dabei die Interessen der Teamkollegen und des Betriebs zu wahren, ist ein Balanceakt.

### Betroffene am Arbeitsplatz unterstützen

Und was kann eine an Krebs erkrankte Person selber tun, damit der Verbleib oder der Wiedereinstieg in den Arbeitsprozess gelingt? Wie lernt sie mit den Folgen der Krankheit und der Behandlung umzugehen? Viele Krebsbetroffene leiden unter anhaltenden Erschöpfungszuständen, Konzentrationsproblemen oder Schmerzen. «What can I do?» Betroffene können sich bei ihrer Rückkehr an den Arbeitsplatz von der Krebsliga begleiten lassen - sei dies durch das Beratungsangebot des Krebstelefons oder in einem persönlichen Gespräch bei einer der 19 kantonalen und regionalen Krebsligen.

### Lebensqualität mit körperlicher Aktivität steigern

Es gibt viele Wege, die belastenden Nebenwirkungen einer Krebserkrankung und der Therapien zu reduzieren, die chronische Müdigkeit «Fatigue» zu reduzieren die körperliche Leistungsfähigkeit aufzubauen und das Selbstvertrauen zurückzugewinnen. Ausreichend Bewegung ist einer der wichtigsten Wege. Deshalb rät die Krebsliga Krebsbetroffenen, aktiv zu bleiben oder zu werden. So ist Bewegung nicht nur ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils generell, sondern auch ein wichtiger Pfeiler in der onkologischen Rehabilitation und in den ambulanten Krebsportgruppen der kantonalen Ligen. Bewegung stärkt das Lebensgefühl und Selbstvertrauen, ordnet die Gedanken und hilft dem Betroffenen, seinem Körper nach der Krankheit wieder zu vertrauen. Studien mit Darm- und Brustkrebspatienten lassen zudem vermuten, dass die Wahrscheinlichkeit einer erneuten Krebserkrankung mittels körperlicher Aktivität gesenkt werden kann. Wer sich bewegt, verträgt im Schnitt nicht nur viele Chemotherapien besser, sondern hat auch ein geringeres Risiko, einen Rückfall zu erleiden. Onkologische Rehabilitationsprogramme verbessern die Lebensqualität von Krebsbetroffenen und erleichtern die Wiedereingliederung in den Alltag und ins Berufsleben.

### Weitere Informationen

Das beigefügte Kartenset «Fragen und Antworten» zeigt exemplarisch, mit welchen Fragen Betroffene in den Beratungsgesprächen an die Krebsliga gelangen. Die Krebsliga informiert, berät und unterstützt mit Angeboten.

### Beratungsangebote der Krebsliga

#### Coaching für Arbeitgeber

Telefonisches Coaching für Vorgesetzte und HR-Verantwortliche unter der Nummer 0848 114 118 (8 Rp./Min ab Festnetz). Beratungen in Deutsch, Französisch und Italienisch. [www.krebsliga.ch/arbeitgeber](http://www.krebsliga.ch/arbeitgeber)

## Körperliche Aktivität bei Krebs

Die Krebsliga organisiert Krebsportgruppen. Für Betroffene bietet sie den kostenlosen Ratgeber «Körperliche Aktivität bei Krebs» an. [www.krebsliga.ch/shop](http://www.krebsliga.ch/shop).

## Beratung durch kantonale Krebsligen

Einige kantonale Krebsligen bieten Coaching-Angebote vor Ort an. Adressen und Telefonnummern der Ligen unter: [www.krebsliga.ch/region](http://www.krebsliga.ch/region)

## Krebstelefon für Betroffene

Der kostenlose telefonische Beratungsdienst (0800 11 88 11) für alle Fragen rund ums Thema Krebs. Berät auch per Mail, Skype und Chat. Montag bis Freitag 9 bis 19 Uhr. [www.krebsliga.ch/krebstelefon](http://www.krebsliga.ch/krebstelefon)

Die Krebsliga Schweiz (Gründungsjahr 1910) engagiert sich als gemeinnützige Organisation in der Krebsprävention, in der Forschungsförderung und für die Unterstützung von Menschen mit Krebs und ihren Angehörigen. Sie vereint als nationale Dachorganisation mit Sitz in Bern 19 kantonale und regionale Ligen. Sie wird vorwiegend durch Spenden finanziert und ist ZEWÖ-zertifiziert.

## Kontakt:

Rahel Escher  
Kommunikationsbeauftragte

Krebsliga Schweiz  
Effingerstrasse 40  
CH-3001 Bern  
Tel.: +41 31 389 93 12  
[media@krebsliga.ch](mailto:media@krebsliga.ch)  
[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100003316/100798348> abgerufen werden.