

## Aktuelles Programm der Krebsliga:

## «Yes! We can – I can!»

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 Schweiz stellt diese zwei Aspekte ins Zentrum der internationalen Kampagne «We can – I can».

Dank enormen Fortschritten in der Früherkennung und Behandlung von Krebs überleben immer mehr Menschen ihre Erkrankung. Diese Gruppe der Langzeitüberlebenden – die «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 nutzte 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.

**Zurzeit mehr als 320 000****Langzeitüberlebende**

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?

**Coaching für Arbeitgeber von Krebsbetroffenen**

Die Diagnose wirft rechtliche, finanzielle und zwischenmenschliche Fragen auf. 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 krebskranken 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 im Arbeitsprozess oder der Wiedereinstieg gelingt? Wie lernt sie mit den Folgen der Krankheit und der Behandlung umzugehen? Viele Krebsbetroffene leiden unter anhaltenden Erschöpfungszuständen, Konzentrationsproblemen oder Schmerzen.

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 Krebsbetroffene

aktiv zu bleiben oder zu werden: *Bewegung ist 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, trägt 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.* ▲

Flavia Nicolai /hir

Quelle: Medienmitteilung Krebsliga Schweiz, Januar 2017.

Weitere Infos:

**Flavia Nicolai**

Krebsliga Schweiz – Medienstelle

Tel.: 031-389 94 13

E-Mail: [media@krebssliga.ch](mailto:media@krebssliga.ch)

Kasten

**Angebote der Krebsliga**▲ **Krebstelefon & Helpline**

Krebstelefon: 0800 11 88 11

Montag bis Freitag: 9 bis 19 Uhr

E-Mail: [helpline@krebssliga.ch](mailto:helpline@krebssliga.ch)

▲ **Chat**

Montag bis Freitag: 11 bis 16 Uhr

Forum: [www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch)

Skype: [krebstelefon.ch](https://www.krebstelefon.ch)

Montag bis Freitag: 11 bis 16 Uhr

▲ **Weitere Angebote** (Broschüren etc.):

Internet: [www.krebssliga.ch](http://www.krebssliga.ch)