

LE CANCER NOUS CONCERNE TOUS!

1 PERSONNE SUR 3 AURA UN CANCER DANS SA VIE



LA FONDATION LUXEMBOURGEOISE CONTRE LE CANCER ...

... INFORME POUR SAUVER DES VIES

... AIDE LES PATIENTS À MIEUX VIVRE LEUR MALADIE

... FINANCE LA RECHERCHE

Votre don est utile: CCPL LU92 1111 0002 8288 0000



209, route d'Arlon • L-1150 Luxembourg • Tél: 45 30 331

www.cancer.lu

infoCANCER

50

APRÈS UN CANCER,
UNE AUTRE VIE /
NACH DEM KREBS
EIN ANDERES LEBEN

p. 5

LE CANCER
EN BANDES DESSINÉES

p. 16

JOG, WALK AND TALK

p. 18

LOI ANTI-TABAC:
BILAN ET PERSPECTIVES

p. 22

WETTBEWERB MISSION
NICHTRAUCHEN

p. 26

Périodique trimestriel - 3^{ème} trimestre 2007 - Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer - 209, route d'Arlon - L-1150 Luxembourg



La vie après un cancer
Krebs: das Leben danach



→ NOTRE CONSEIL D'ADMINISTRATION

Présidente:
S.A.R. la Grande-Duchesse Maria Teresa

Membres:
Dr Carlo Bock, Dr Danielle Hansen-Koenig,
Maître Tom Loesch, Dr Fernand Ries, Dr Guy Scheifer
et Dr Jean-Claude Schneider.

→ NOTRE ÉQUIPE

Directrice: Marie-Paule Prost-Heinisch

Collaborateurs:
Jennifer Bintener, Laurence Falcetta, Claudia Gaebel,
Martine Geisen, Ingrid Plum, Barbara Strehler-Kamphausen,
Dr Marina Tomasic, Gisela Tomi et Albin Wallinger.

→ INFO-CANCER 50

Rédacteur en Chef: Marie-Paule Prost-Heinisch

Lay-out: Comed.
Imprimerie St Paul. Nombre d'exemplaires: 86.000
INFO-CANCER est envoyé à tous les donateurs
de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

→ NOS COORDONNÉES

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

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

Accès:
En bus, ligne 7 • Parking réservé aux patients derrière la maison



INFO-CANCER: LA 50^{ÈME} ÉDITION GRÂCE À VOUS!

Vous tenez en mains le numéro 50 de notre périodique Info-Cancer.

Depuis 1995 tous les 3 mois, nous essayons de vous donner des informations intéressantes et de qualité sur le cancer. Vous êtes de plus en plus nombreux à nous lire : c'est ainsi que nous sommes passés de 30.000 exemplaires avec le numéro 1 en 1995 à 86.000 exemplaires aujourd'hui. Nous en sommes fiers et nous tenons à en remercier tous nos donateurs et sympathisants, sans lesquels il ne nous aurait pas été possible de réaliser ces magazines ainsi que toutes nos autres publications, activités et services.

Le but de notre magazine est aussi de changer le regard porté par la société sur le cancer. Il est évidemment plus facile et rassurant d'ignorer la maladie. Mais il ne faut pas se voiler la face : 1 personne sur 3 aura un cancer au cours de sa vie. Voilà pourquoi, il est important de dédramatiser le cancer et de lever des tabous. Car il est possible de guérir. Car il est possible d'éviter de nombreux cancers.

Pour le 50^{ème} numéro d'Info-Cancer, nous avons tenu à consacrer un dossier à « La vie après un cancer ». Nous avons donné la parole à 5 personnes qui ont subi l'épreuve du cancer, et qui ont, chacune à sa façon, retrouvé un nouvel équilibre. Merci à elles d'avoir accepté de témoigner.

Nous vous souhaitons une bonne lecture tout en espérant pouvoir compter sur vous pour continuer nos actions.

→ VOTRE SOUTIEN

Si vous désirez soutenir les actions de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, vous pouvez adresser votre don fiscalement déductible au C.C.P. :

IBAN LU92 1111 0002 8288 0000

LES PUBLICATIONS DE LA FONDATION



Le périodique
"Info-Cancer"



Le magazine
"Den Insider"



Les brochures
pour les patients



Marie-Paule Prost-Heinisch

Marie-Paule PROST-HEINISCH
Directrice

Neue Zusammenarbeit IM NORDEN

Patienten im Norden des Landes haben oft weniger Möglichkeiten, direkt vor Ort an Konferenzen zum Thema „Krebs“ teilzunehmen. Das neue Angebot der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer - in Zusammenarbeit mit dem Hôpital St Louis Ettelbruck - schafft Abhilfe. Wir beginnen am 23. Oktober mit einer Konferenz für die breite Öffentlichkeit. Es folgt eine Konferenz speziell für Patienten und Angehörige am 6. November.

Wir und das Hôpital St Louis freuen uns schon jetzt darauf, Sie zahlreich im Norden begrüßen zu dürfen.

Prof. Dr. H.-J. Schubert:

„Es freut uns, eine neue Etappe der Zusammenarbeit mit der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer zu starten.“

Die Zusammenarbeit wird verschiedene Aspekte umfassen, so z.B. Vorträge direkt bei uns in der Klinik.“



Prof. Dr. H.-J. Schubert,
Generaldirektor Hôpital St Louis, Ettelbruck

EINLADUNG

*Konferenz
für die breite Öffentlichkeit im Norden*

**„Gitt dem Kriibs keng Chance.
Waart kann ech machen fir mech
géint Kriibs ze schützen?“**

Vortragende: Marie-Paule Prost-Heinisch,
Direktorin der Fondation Luxembourgaise
Contre le Cancer

Datum: Donnerstag, den 25. Oktober, 18.30 Uhr

Ort: Konferenzsaal im Hôpital St Louis, Ettelbruck
(Untergeschoß)

Teilnahme: kostenlos, ohne Anmeldung

*Experten-Abend
für Patienten und Angehörige im Norden*

**„Krebs und Psyche –
Neue Forschungsergebnisse,
Erfahrungen aus der Praxis
und Bericht einer Patientin“**

Vortragende: Barbara Strehler-Kamphausen,
Diplom-Psychologin der Fondation
Luxembourgaise Contre le Cancer

Datum: Dienstag, den 6. November, 18.30 Uhr

Ort: Konferenzsaal im Hôpital St Louis, Ettelbruck
(Untergeschoß)

Teilnahme: kostenlos, aber Anmeldung erforder-
lich unter Tel.: 45 30 331/ flcc@pt.lu

FONDATION LUXEMBOURGEOISE
CONTRE LE CANCER

CONFÉRENCE

invite à la conférence

«J'AI UN CANCER. QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES FINANCIÈRES ET PROFESSIONNELLES ?»

Mardi 23 octobre à 19h

Centre Culturel de Rencontre Abbaye Neumünster (Salle A 21) à Luxembourg

Table-ronde avec Martine Geisen (responsable du service social de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer), Toinie Wolter (juriste de l'Inspection générale de la sécurité sociale), Michel Goergen (Caisse de Maladie des Employés Privés), Jemmi Feider et Sonja Trierweiler (juristes de l'Union des Caisses de Maladie)

- Couverture sociale (prise en charge des soins par la Caisse de Maladie, remboursement, transfert à l'étranger, prestations en nature, délais de remboursement, etc).
- Arrêt de travail (indemnités, durée, cure de convalescence, etc)
- Reprise du travail (retour au poste, reclassement, mi-temps thérapeutique, conditions et démarches, licenciement, etc)
- Pension d'invalidité (conditions, procédure, carte d'invalidité, etc)
- Qui fait quoi : les différents services et administrations au Luxembourg.
- Questions du public

La conférence aura lieu en langue luxembourgeoise.

Si des personnes francophones sont intéressées, une traduction orale directe par l'Agence Interculturelle ASTI pourra avoir lieu. Inscription pour les francophones avant le 12 octobre auprès de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer (tél. 45 30 331 ou mail flcc@pt.lu).

en collaboration avec
ABBAYE DE
NEUMÜNSTER
LUXEMBOURG
CENTRE CULTUREL DE RENCONTRE

“Cancer et peurs” Mercredi 28 novembre à 19h

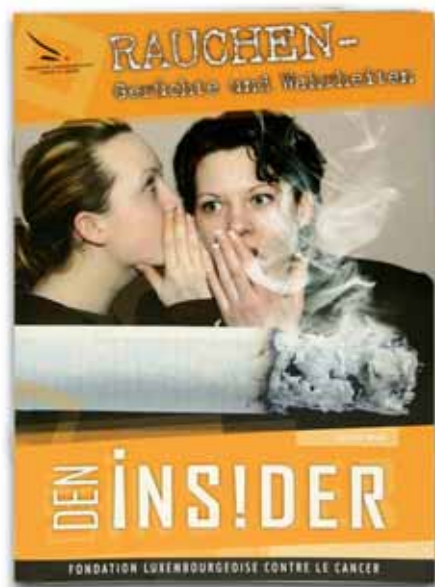
SOIRÉE
D'EXPERTS
POUR PATIENTS

*Soirée d'experts avec Gisela Tomi,
psychologue diplômée*

- Comment gérer la peur d'une rechute ?
- Comment augmenter son bien-être ?
- Comment bien vivre malgré la peur ?
- Témoignage d'une patiente

Salle de conférence de la Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer au 209, route d'Arlon à Luxembourg-Ville

Participation gratuite mais inscription nécessaire à l'avance par téléphone au 45 30 331 ou par mail à flcc@pt.lu



Den Insider 30 ENTLARVT GERÜCHTE,

„Ich bin ein sportlicher Typ - die paar Zigaretten tun mir nichts“, „Rauchen macht sexy“ oder „Wasserpfeifen sind doch harmlos“. Jugendliche können sich auf insgesamt 14 Seiten selbst testen und herausfinden, wie gut sie informiert sind und welchen falschen Vorstellungen sie keinen Glauben schenken müssen. Weil in dem Heft so manche (logisch erscheinende) Aussage als Luftblase enttarnt wird, heißt es an einer Stelle der Ausgabe auch sinnigerweise: „Hinweis: Dieses Heft kann vorhandene Meinungen gefährden. Es enthält Informationen, die Dich auf neue Gedanken bringen können.“

Der Insider Nr. 30 ist kostenlos erhältlich bei der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (Tel. 45 30 331 / flcc@pt.lu) oder kann von www.cancer.lu heruntergeladen werden.

Nicht nur kleine Kinder glauben an Märchen – auch Jugendliche neigen in einigen Fällen dazu, sich ihre ganz persönliche Sichtweise zum Thema ‚Rauchen‘ zurechtzulegen. Dabei vermischen sie gerne Fiktion und Tatsachen. Oder sie verdrängen schlicht und einfach die Wahrheit. Den Insider Nr. 30 bringt 15 Gerüchte, die in Luxemburg immer wieder zu hören sind. Etwa: „Rauchen hilft beim Denken“,

Fumeurs, Non-Fumeurs: TOUT SUR LE TABAC



Les personnes qui n'ont pas encore eu l'occasion de voir l'exposition ambulante sur le tabac de notre fondation dans leur entreprise, peuvent non seulement en lire le contenu dans une nouvelle brochure, mais aussi en apprécier l'approche graphique. En effet, suite au succès de l'exposition, la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer a décidé de reprendre et d'adapter les 10 panneaux de l'exposition dans un booklet de format très spécial.

Titre : « Fumeurs, non-fumeurs : Tout sur le Tabac »

Fumeurs et non-fumeurs trouveront des réponses à de nombreuses questions, comme par exemple :

- Le tabagisme passif, c'est quoi ?
- Que dit la loi ?
- Fumer sur le lieu de travail ?
- Je fume, et alors ?
- Je fume, je risque quoi ?
- Comment devenir non-fumeur ?

Le contenu de la brochure n'est pas constitué de longs articles soporifiques, mais de faits concrets, courts et scientifiquement prouvés. Une grande importance est donnée à l'approche graphique et au style de langage pour plaire à (presque) tous.

La brochure est gratuite et peut être commandée auprès de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer - Tél.: 45 30 331 E-Mail: flcc@pt.lu

Dossier : Après un cancer, UNE AUTRE VIE

(MPP) Le premier choc de l'annonce du diagnostic passé, le patient atteint de cancer se consacre entièrement à ses traitements : la volonté de combattre la maladie et de survivre est la priorité absolue. Souvent, la famille, les proches accompagnent le patient dans ce périple. Arrive la fin des traitements, un moment très attendu par tous, vécu comme une libération.

Enfin, le retour à la vie normale ! Sauf pour le patient, pour qui continue une période angoissante et qui se sent presque abandonné. D'une part, cette éternelle question, qui pend au-dessus de lui comme l'épée de Damoclès : « Suis-je guéri ? », ne le quitte plus. D'autre part, l'entourage, qui s'était tant mobilisé pendant le traitement, estime que le pire est passé, se montre moins présent et passe à une autre étape : ceci produit un véritable décalage entre le patient et ses proches.

Souvent, le patient se sent incompris et abandonné : car l'entourage

reprend la vie d'antan, comme si le cancer n'avait pas existé, alors que le patient fragilisé vit avec la crainte d'une récurrence. Pour d'autres patients, un sentiment d'étouffement les guette, car les proches le surprotègent. En fait, il n'y a pas de comportement standard et pas de solution miracle. Le patient doit trouver de nouveaux repères. Comment retrouver l'équilibre d'avant, aussi bien du point de vue personnel que familial, alors que rien ne sera plus jamais comme avant ?

Souvent le patient va changer son regard sur la vie. Si la réadaptation à

une vie forcément différente va prendre du temps, il ne faut pas s'isoler, mais il est essentiel de partager, de parler de ses angoisses et de ses difficultés. Il ne sait pas dans quel monde il vit : celui des malades ou celui des bien-portants ? Car se sentir guéri prend du temps.

Dans ce numéro d'Info-Cancer, 5 patients ont bien voulu nous décrire leur vécu, pas toujours facile, ainsi que leurs angoisses et ce qui les a aidés. Ils l'ont fait, tout simplement pour aider d'autres patients à voir que la vie continue, même après une crise comme le cancer !

Nach dem Krebs fängt EIN ANDERES LEBEN AN

(AW) Wie sieht eigentlich das Leben von „Ex-Patienten“ aus? Es gibt viele Wege zurück in das normale Leben.

Einige Personen brauchen eine längere Hilfe. Andere wollen mit dem Thema „komplett abschließen“ und nichts mehr damit zu tun haben. Andere gehen mit einem ganz neuen Tatendrang in die Zukunft – und engagieren sich für Dinge oder Organisationen, an die sie vorher nie gedacht hätten. Wir stellen 5 Personen vor. 5 Personen, die ihr „Leben

danach“ ganz unterschiedlich bewältigt haben. Sie äußern sich in einer bemerkenswerten Offenheit über die Probleme, mit denen sie nach der Behandlung konfrontiert waren. Über ihre berufliche und soziale Wiedereingliederung. Über das Zurück in die Normalität des „privaten Alltags.“ Wir haben diese Personen ausgewählt, weil sie sehr unterschiedlich sind. Weil sie ein realistisches Bild davon abgeben, dass nach der Behandlung längst noch kein automatischer Weg in die Normalität gegeben ist. Aber auch, weil ihre Erzählungen anderen zum Teil Mut machen können – Mut, dass es irgendwie weitergeht.

5 témoignages / 5 Erfahrungsberichte



**„Als ich zurück im Beruf war,
habe ich nach keiner Extrawurst gefragt“**

Guy Baltes, 61 Jahre
Polizei-Kommissar i.R., verheiratet

April 1998: Diagnose Darmkrebs,
anschließend Operation
Juni 1998: Beginn Chemotherapie
Mai 1999: Abschluss Therapie

Was hat Ihnen gut getan in den ersten Tagen nach der Operation und später?

„Das freundliche Personal. Vom Doktor bis zur Putzfrau. Ich frage mich, wie das Personal das Ganze aushält bei teilweise todkranken Leuten. Sie müssen ja eine Unmenge arbeiten und immer freundlich sein. Später, während der Chemotherapie, die gleiche Freundlichkeit und Korrektheit. Ich habe viele Fragen gestellt. Etwa: 'Warum muss ich 36x zur Chemotherapie kommen, andere nur 18x?', 'Könnte man das nicht verkürzen?', oder: 'Ich vertrage das Essen nicht, was kann man da machen?' etc. Ich konnte den Ärzten alle Fragen stellen und sie waren extrem professionell.“

Wer und was hat Ihnen in Ihrem privaten Umfeld geholfen?

„Zuallererst ist da meine Frau. Sie war bombastisch. Ohne sie hätte ich das Ganze nicht bewältigt. Dann waren da die Eltern, Nachbarn und Freunde. Ein Kumpel hat mich zu Hause besucht, von dem ich es nie erwartet hätte. Er sagte: 'Tut mir leid, dass ich nicht wusste, dass Du in der Klinik warst.'“

Was war schwierig in den ersten Wochen?

„Das sich Bewegen zu Hause und draußen beim Spaziergehen. Am Anfang konnte ich nur 50 Meter gehen, dann 100 Meter, dann 150 Meter. Da war ein richtiges Training nötig.“

Was hat Sie niedergeschlagen in den ersten Monaten?

„Ich hatte einen Kollegen in der Chemotherapie. Dem wurde am 1. Dezember gesagt: 'Du bekommst eine andere Chemo.' In den Weihnachtsferien ist er gestorben. Ich habe es aus der Zeitung erfahren. Ich bekam Angst. Was, wenn der Arzt auch zu mir einmal sagen würde: 'Du bekommst eine andere Chemo'?!?“

Wie war der Wiedereinstieg in den Beruf?

„Ich war Kommissar bei der Polizei, 'Chef de Poste'. Der Wiedereinstieg klappte ganz gut. Obwohl ich aus gesundheitlichen Gründen nach der Operation keine Uniform tragen konnte, habe ich nicht nach Extrawürsten gefragt. Auch ohne Uniform war ich als Reviervorsteher am Bahnhof in den einschlägigen

Kreisen und auch bei den Bewohnern bekannt.“

Welche Tage haben Sie belastet?

„Vor allem der Tag vor der Chemotherapie am Mittwoch. An diesem Tag war ich gewöhnlich nicht so gut aufgelegt. Es kann sein, dass ich da meiner Frau oder den Kollegen nicht immer in den Kram gepasst habe.“

Was hat Sie genervt?

„Vor der Chemotherapie hat mich immer die rauchige Frauen-Stimme im Aufzug der Zitha-Klinik genervt. Wenn diese sagte: 'Troisième étage'. Da wusste ich: 'Jetzt muss ich wieder zur Chemo'. Während der Chemotherapie nervte mich, dass ein Krebspatient im Raum, einer mit Lungenkrebs, einmal die Anwesenden fragte: 'Macht es Euch was aus, wenn ich rauche?' Vor den Darmspiegelungen nervte und nervt mich, dass man 3 Liter einer durchsichtigen Flüssigkeit zur Darmreinigung trinken muss. Diesen künstlichen Vanillegeschmack kann ich nicht mehr ausstehen. Auch alles andere nicht, was nach Vanille schmeckt.“

Worüber haben Sie sich gefreut?

„Über den ersten Geburtstag nach der Operation. Das war wie Ostern und Weihnachten zusammen. Und über den 4. Mai 1999. Da dachte ich: 'Ich habe das jetzt ein Jahr überstanden'. Dieser 4. Mai ist heute wie mein zweiter Geburtstag.“

Was gibt Ihnen jetzt Kraft?

„Dass ich mich jetzt für andere und für Projekte der Fondation Luxembourg-geoise Contre le Cancer einsetzen kann. Ich arbeite seit 2002 ehrenamtlich für diese Stiftung. Aus der Hilfe am Anfang ist über die Jahre etwas mehr geworden. Zu diesem Engagement bin ich durch eine Anzeige in „Info-Cancer“ gekommen. Die Fondation suchte zu diesem

Zeitpunkt freiwillige Helfer für bestimmte Arbeiten zu verschiedenen Jahreszeiten. Ich dachte mir: Da musst Du einsteigen und helfen. Durch meine administrativen und handwerklichen Arbeiten kann ich der Fondation helfen, Geld zu sparen – dieses kann dann zusätzlich in die Betreuung von Krebspatienten und in die Forschung gesteckt werden.“

Was half Ihnen sonst noch in Ihrer Situation?

„Schon 5 Monate nach der Operation habe ich wieder im Tischtennis-Verein gespielt. Meine Sportkollegen nahmen mich ganz normal in ihre Mannschaft auf. Sie sagten: 'Du kannst so besser abschalten, wenn Du bei uns bist.' Wenn es der Mannschaft nicht so gut ging, schoben sie die Schuld nie auf mich. Sie sagten immer: Gott sei Dank, dass Du dabei warst, sonst hätten wir noch höher verloren!“

**“Je suis arrivée à
un stade où je me sens bien.”**



Rosanna Reding, 34 ans

Employée de banque, mariée, 2 enfants

Octobre 2004 : diagnostic cancer des ovaires
Novembre 2004 : 3 opérations, 1^{ère} chimiothérapie
Mars 2005 : dernière chimiothérapie

Après la chimiothérapie

La phase après la chimio a été pour moi une descente aux enfers : même si j'avais terminé mon traitement, le sentiment d'angoisse et de peur était devenu encore plus fort. Le soir-même de ma dernière chimio, j'ai fêté en famille, tout le monde était heureux, ma famille se disait : « Maintenant c'est terminé, elle est guérie. ». Mais en moi persistait ce sentiment de frayeur et de solitude, j'avais l'impression que «le bus » dans lequel j'avais voyagé pendant les traitements était arrivé à destination, que j'étais descendue du bus et que je me retrouvais toute seule sur une route déserte, ne sachant ni où aller ni quoi faire, un peu comme si j'avais perdu le mode d'emploi de vivre. En fait, je me suis sentie seule et abandonnée face à ma maladie, c'était une véritable épée de Damoclès. D'ailleurs, depuis mon diagnostic, je ne pensais qu'au cancer, je me levais et je pensais au cancer, je me couchais et je pensais au cancer, je regardais mes enfants et je pensais au cancer. Une vraie obsession !

Retour au travail

Pour moi, retourner travailler a été très positif : c'était le retour à la vie normale, dans un univers sans maladie, sans cancer. Ce que je ne voulais surtout pas, c'était de susciter de la pitié auprès de mes collègues, et fort heureusement ça n'a pas été le cas. Je me rappelle mon premier jour, j'avais une telle peur de retourner travailler, de ne pas savoir comment me comporter. Mais finalement, mes collègues m'ont vraiment facilité mon retour.

La réaction de mes amis

L'annonce de mon cancer a suivi de près l'annonce de la naissance de ma fille. Mais j'ai la chance d'avoir des amis qui ont toujours été très proches et qui m'ont soutenue durant ma maladie. Ils ont bien réagi, n'ont jamais montré de désespoir ni de tristesse à mon égard, mais solidarité et espoir. Il y a eu l'un ou l'autre qui avait peur de me voir, surtout durant mes traitements, peur de me téléphoner parce qu'il ne savait pas quoi dire et comment se comporter. Au début, cela m'a bouleversée, mais je les ai compris.

L'aide de ma famille

Je venais d'avoir un bébé, j'étais devenue maman pour la 2^{ème} fois et puis brusquement ce diagnostic de cancer ! C'était comme une bombe qui venait d'exploser. Ma famille n'a jamais baissé les bras, même durant les moments difficiles. Grâce à son soutien, j'ai pu surmonter les épreuves de ma maladie, en me donnant la force de me relever, la possibilité de m'exprimer et de crier ma colère envers le cancer. C'était dur pour eux de m'entendre dire : « Je ne veux plus, je veux mourir », mais il fallait que cela sorte. Chaque fois que j'en parlais, c'était un peu comme si une partie du cancer sortait avec.

L'aide de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer

Participer au groupe de parole de la fondation m'a beaucoup aidée parce que je n'étais plus seule. J'ai pu partager mon vécu avec d'autres personnes qui sont passées par les mêmes épreuves.

Ce qui est grave

Ce qui est grave, c'est de se sentir abandonnée par des personnes de votre entourage, d'être privée de petits gestes durant votre maladie. Gestes comme un coup de téléphone, un petit mot sur une carte, un simple signe d'affection qui vous fait sentir qu'on ne vous oublie pas, qu'on est vivant. Encore aujourd'hui, il m'arrive de rencontrer des personnes qui détournent le regard pour ne pas me parler, comme si j'avais la peste.

Ce que je regrette

Je regrette de n'avoir pas compris plus vite que la porte vers la vie, je devais l'ouvrir moi-même. J'ai laissé s'installer le désespoir et la peur au début de ma maladie. D'avoir perdu du temps à rechercher des informations néfastes sur internet, qui m'ont empoisonné des nuits entières. Car chaque maladie est tellement différente.

«Les personnes qui ont été atteintes de cancer décrivent une reprise progressive du contrôle de leur vie une fois qu'elles ont réussi à faire face à leur peur, qu'elles ont exprimé leurs sentiments et qu'elles ont trouvé des façons de vivre avec la maladie.»

(Tobin, Bruce and Hill, 1998)

La situation actuelle

Ma vie a changé depuis mon cancer, j'ai évolué et la maladie n'est plus aussi présente dans mes pensées. J'y pense certes, mais à des moments bien précis, comme par exemple avant un contrôle médical ou si je lis un article concernant le cancer. J'ai appris ce qui était important pour moi dans la vie, je vise désormais l'essentiel, les petits gestes du quotidien qui me font du bien. Je prends soin de moi et je prends du temps pour moi, que ce soit dessiner quelques heures ou me promener. Passer un maximum de temps avec mes enfants, tous ces petits plaisirs de la vie qui me font sentir en vie. J'ai appris qu'avoir peur et avoir des moments de faiblesses font partie du combat envers le cancer. Mais j'ai surtout appris à accepter le cancer, un peu comme un accident de parcours. Il fait désormais partie de ma vie et de mon passé et aujourd'hui je me dis : « Tu as une deuxième chance pour vivre, alors profite-en et vis ».

Se fixer des objectifs

J'ai avancé progressivement en me fixant des objectifs. A chaque objectif atteint, je m'en fixe un nouveau, même si ce n'est qu'à court terme. Mon premier et grand objectif est bien sûr celui de voir mes enfants grandir, les voir évoluer jour après jour. Je suis arrivé à un stade où je me sens bien.

Questions restées sans réponse

Comme beaucoup de patients atteints de cancer, je me suis posé les questions suivantes 'Pourquoi moi?', 'Qu'est-ce que j'ai fait de mal?' Mais mes questions sont restées sans réponse. Aujourd'hui, je sais que je n'aurai pas de réponse concrète et c'est pour cela que j'ai arrêté de chercher, car j'ai compris qu'il était plus important de vivre et d'aller de l'avant.



„Es ist eine große Freude, eine neue Chance bekommen zu haben“

Annemie Kellner, 43 Jahre

Religionslehrerin und Bäuerin, verheiratet, 2 Kinder

Mai 2005: Diagnose Ovarialkarzinom, anschließend Operation
Juni 2005: Beginn Chemotherapie
Oktober 2005: Ende der Krebsbehandlung
Bis dato: Behandlung und Kontrolle der Folgeprobleme

Was war schwierig in der ersten Zeit?

„Die erste Zeit nach der Behandlung war für mich wie ein Vakuum, geprägt von großer Angst und Unsicherheit. Man weiß nicht so genau: Ist man jetzt gesund oder noch krebskrank? Ein gesunder Krebskranker vielleicht? Ich wusste nicht, was ich jetzt genau war. Dazu kam die Angst: Bin ich der gesunden Welt noch gewachsen? Denn da draußen in der gesunden Welt, da muss man dynamisch, sportlich und jung sein. Das war ich aber absolut nicht mehr - anfangs nach der Chemotherapie schon gar nicht. Da habe ich einfach nicht mehr dazu gepasst. Ich musste erst ganz langsam wieder einen neuen Rhythmus finden.“

Was hat sich körperlich verändert?

„Behandlung fertig und alles wieder normal – leider traf das auf mich überhaupt nicht zu. All die normalen Lebensfunktionen haben bei mir nicht mehr funktioniert. Ich konnte nicht mehr normal essen, die Verdauung

funktionierte nicht, konnte nicht mehr normal schlafen, nichts war mehr normal. Einige körperliche Einschränkungen sind weniger geworden, aber manche belasten mich auch heute noch sehr stark.“

Was hat sich sonst verändert?

„Ich lebe viel bewusster im Hier und Jetzt. Ich versuche jede Minute meines Lebens sinnvoll zu nutzen und öfters mal inne zu halten um mich zu fragen: Ist das, was ich tue jetzt wirklich wichtig? Ich will auf jeden Fall keine einzige Minute des Tages verplempern.“

Was hat Sie manchmal belastet?

„Nicht selten habe ich Sätze gehört wie: ‚Du musst positiv denken!‘ Das ist ja auch wichtig und gut gemeint. Aber: Positiv denken allein kann keine Krebserkrankung und ihre Folgen heilen. Der Satz ‚Kleine Zipperlein haben wir doch alle‘ macht mich manchmal sprachlos. Das habe ich vor meiner Erkrankung auch manchmal gesagt, aber dieser Satz bekam in der Zeit nach meiner Behandlung eine völlig

andere Dimension. Bei manchem Zipperlein kann es sich heute um eine Lebensbedrohung handeln.“

Wenn Sie zurück blicken, was hat Ihnen geholfen?

„Bei meinem ganzen Behandlungsteam habe ich mich immer gut verstanden gefühlt. Obwohl es mir schlecht gegangen ist, weiß ich, dass jeder sein Bestes gegeben hat. Diese Gewissheit trägt auch zu meinem jetzigen Wohlbefinden bei. Ebenso helfen die Kontrolluntersuchungen mir sehr. Einerseits machen sie mich nervös, beruhigen mich aber auch, wenn sie gut ausfallen. Sie geben mir Sicherheit und auch das Gefühl, dass schnell reagiert wird, wenn es zu einem Rückfall kommen sollte. Mich bewusst mit meiner Angst vor der Krankheit und dem Tod auseinanderzusetzen, hat mir viel Mut gegeben. Die Gesprächsgruppe in der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer hat mir sehr geholfen, weil ich sah dass andere genau die gleichen

Probleme haben wie ich.“

Wie haben Ihnen die Menschen in Ihrem Umfeld geholfen?

„Es gab viele, die mich nicht allein gelassen haben. An erster Stelle meine Familie, die unbeschreiblich hilfreich war. Aber es waren auch viele Freunde, die auch da waren, wenn es mir schlecht ging, die ihre Angst überwunden haben, sich mit mir und meiner Krankheit auseinander zu setzen. Ihr Mitfühlen, ohne dass sie je mitleidig waren, war für mich sehr wichtig. Ein Anruf, eine Karte, einfach da sein. Mir ist bewusst geworden, wie gut so ganz kleine Gesten tun.“

Was hat Ihnen in Ihrer schwierigen Zeit wehgetan?

„Wehgetan hat mir, dass manche Leute sich zurückgezogen haben. Ich habe sie vermisst und mich gefragt,

weshalb sie nicht da waren.“

Was bereitet Ihnen jetzt aktuell Freude?

„Der ganz banale Alltag bereitet mir Freude. In jeder Sekunde freue ich mich über das Leben. Auf Schritt und Tritt denke ich: ‚Ich lebe‘. Das hört sich ganz pathetisch und komisch an – es ist aber so. Oder wenn ich irgendwo ruhig sitze in der Natur – da verspüre ich eine enge Verbundenheit mit der Welt. Es ist einfach eine solche Freude, eine neue Chance bekommen zu haben.“

Was tut Ihnen sonst noch gut?

„Mit meiner Familie und meinen Kindern zusammen zu sein. Und mit ihnen zu lachen. Da halte ich einen Moment inne und denke: ‚Oh wie schön ist es doch, dass ich jetzt lachen kann.‘ Auch der Umgang mit den

Kindern im Religionsunterricht tut mir gut. Weil die Kinder so offen sind, so gerade heraus. Auch mein Glauben ist mir eine große Hilfe im Umgang mit der Krebserkrankung und dem Tod.“

Was macht Sie nachdenklich?

„Vor einem Monat sagte mir jemand, ich hätte nach der Behandlung eine ‚Aura des Todes und der Düsternis‘ um mich herum gehabt. Da ist mir bewusst geworden, wie viel Überwindung es kostet, sich mit einem kranken Menschen auseinander zu setzen.“

Was wünschen Sie sich?

„Ich wünsche mir für jeden Krebspatienten Menschen, die ihn begleiten und ihn nicht allein lassen auf dem Weg durch seine Krankheit.“

Comment se sont passés les premiers mois après la greffe?

„Immédiatement après la greffe, je me suis dit: ‚Ca y est, j’ai réussi.‘ J’étais tellement content de quitter la chambre stérile! Mais c’est alors qu’ont commencé les vrais problèmes dus à un système immunitaire affaibli, des doses de cortisone assez intenses et un traitement immuno-suppresseur. Je n’avais pas pensé aux suites de la maladie. Je n’ai vraiment pas été bien informé à ce sujet.“

Qu’est-ce qui vous a le plus pesé ?

„D’avoir en permanence des infections. Je sortais à peine d’une maladie infectieuse – au niveau de la gorge ou du poumon – que commençait la prochaine. Les séjours à l’hôpital s’enchaînaient. Ceci a été aussi très difficile à vivre pour la famille. Chaque jour, elle devait compter sur le fait que j’allais peut-être avoir de la fièvre. Evidemment, planifier des vacances tombait à l’eau, ce qui n’était pas facile pour les enfants. Mais aussi pour ma partenaire qui ne pouvait pas partir simplement comme ça avec les enfants. Car rester seul à la maison dans une telle situation s’avérait impossible.“

Qu’est-ce qui vous accable actuellement?

„Je dois toujours prendre des médicaments. Voilà pourquoi, je dis : ‚J’avais une leucémie – mais je suis toujours un patient !‘ Si nous essayons, le médecin et moi, de supprimer les médicaments immuno-suppresseurs, il y a encore des réactions de rejet, du moins encore la dernière fois en début d’année. Donc, je continue à prendre mes médicaments.“

Note de la rédaction :

„Suis-je la bonne personne pour ce reportage?“ a été la question de Bob Goedert avant l’interview. Pourquoi ? Une greffe de moëlle osseuse entraîne des traitements ultérieurs assez intenses, avec de hautes doses de cortisone et des médicaments suppresseurs d’immunité. Pour lui, ceci a entraîné de nombreux problèmes de santé. Voilà pourquoi, il ne peut pas raconter que des choses optimistes. Cependant, le jour de sa greffe de moëlle restera quand même comme un deuxième anniversaire pour lui. Car finalement, c’est comme cela qu’il a pu combattre sa leucémie.

Qu’est ce qui vous a aidé pendant cette période difficile?

„D’avoir 2 enfants et de me dire: ‚Je veux les voir faire leur vie‘. Pendant ma maladie, je me suis fait de nombreux amis. Par exemple grâce à internet, grâce à un forum pour patients leucémiques en Allemagne. Des amitiés profondes se sont créées. Cet échange m’a encouragé à créer aussi au Luxembourg un forum germanophone pour patients leucémiques – www.lil.lu“

Qu’est-ce qui vous a encore aidé?

„J’ai vite remarqué que les échanges avec des personnes concernées me faisaient le plus grand bien. Lorsque la fondation a annoncé en 1999 qu’elle créait un groupe de parole pour patients atteints de cancer, je me suis tout de suite inscrit. J’étais le seul homme et j’ai constaté que les femmes ont beaucoup plus de facilité à parler de leurs problèmes. Ce groupe m’a beaucoup aidé et m’a donné l’impulsion pour aider d’autres patients leucémiques.“

Qu’est-ce qui vous motive à vous engager en aidant d’autres patients?

„Je ne veux pas qu’il leur arrive ce qui m’est arrivé. Aller aveuglément vers un traitement, rempli de peurs, sans savoir ce qui vous attend. Je pense qu’il est important d’être bien informé. Même si aujourd’hui les médecins informent mieux que dans le passé, on peut apprendre encore beaucoup sur internet, et les expériences personnelles sont essentielles.“

Quelles ont été les réactions des patients?

„La première patiente que j’ai été voir en clinique, avait une telle panique avant la transplantation! Mon oncologue m’a demandé si j’étais prêt à parler avec cette patiente. La patiente m’a confirmé plus tard que notre entretien

lui avait donné beaucoup de courage pour affronter le traitement. C’est comme ça que l’on voit qu’on peut apporter quelque chose. Je prends cette responsabilité dans mon engagement bénévole et ça donne un sens à ma vie. Je me sens bien dans ce rôle à donner du courage, si c’est ainsi que je peux aider d’autres patients.“

Qu’est-ce qui vous fâche?

„Qu’avec la venue d’une maladie grave à 40 ans, on risque de voir la fin de sa carrière professionnelle. Aujourd’hui, j’ai 45 ans. La plupart des patrons sont sceptiques et il ne reste pas beaucoup de possibilités professionnelles. Tant qu’on prend des médicaments qui diminuent la résistance immunitaire, on n’a que peu de chance de se faire engager. Ma pension d’invalidité est provisoire, c’est une solution de secours pour ne pas perdre toute qualité de vie.“

Qu’est-ce qui vous aide actuellement?

„Je dirais que mon aide envers d’autres patients remplace un peu le travail que je faisais avant. Je travaillais dans l’informatique, dans un help-desk. On peut presque tirer des parallèles – en voyant ça avec humour. Car là aussi, on doit donner des informations aux personnes pour qu’elles s’en sortent et résolvent leurs problèmes.“

Avez-vous changé?

„Pour moi, le diagnostic en 1997 a été comme l’entrée dans un tunnel. Peu à peu, le tunnel devenait plus étroit, j’étais de plus en plus coincé. Mais je me suis orienté vers la lumière, au loin à la fin du tunnel. Par rapport au passé, je suis devenu plus tranquille et casanier, du moins c’est ce que prétendent mes amis.“



“En tant que patient, il est important d’être bien informé”

Bob Goedert, 45 ans

Employé de banque e.r.,
divorcé, 2 enfants

Juin 1997: diagnostic : leucémie chronique
1997 et 1999: chimiothérapie
2002: chimiothérapie précédant la greffe de cellules-souches
Aujourd’hui: traitement continu médicamenteux

**„Ich höre jetzt
viel mehr als früher
auf meinen Körper“**

Was war besonders schwierig in Ihrer Situation?

„Das Schlimme war, dass zur gleichen Zeit auch mein Mann krank war und mein Vater ebenso. Dazu zog meine Tochter mit ihrem Lebenspartner zusammen. Auch dieser Auszug bedeutete eine Riesenveränderung für mich. Das Ganze war sehr viel auf einmal.“

Wie hat der Krebs Ihre Einstellung zum Körper verändert?

„Ich höre jetzt viel mehr als früher auf meinen Körper. Und das im doppelten Sinne. Ich gehe direkt zum Arzt, wenn ich unklare Beschwerden habe. Warum? Weil da doch immer wieder die Angst im Hintergrund ist, nach dem Motto: ‚Es wird wohl nicht wieder anfangen!‘ Ich sage mir aber gleichzeitig: ‚Du darfst Dich jetzt nicht verrückt machen, das bringt gar nichts!‘ Zweitens: Ich strapaziere meinen Körper jetzt nicht mehr so wie früher. Wenn ich merke, dass ich müde bin, mache ich eine Pause. Früher habe ich immer gesagt: Hopp, da musst Du durch!“

Welche Auswirkungen hatte die Krebserkrankung auf Ihr Familienleben?

„Sehr gefreut habe ich mich immer über meine Töchter und ihre Partner, wenn sie häufig nach der Arbeit abends bei uns vorbeikamen und fragten, ob sie etwas für uns tun könnten. Das beruhigte mich, nach dem Motto: ‚Sie sehen, was nötig ist - Du musst noch nicht einmal darum bitten.‘ Ihre Hilfe haben sie so selbstverständlich angeboten, das war sehr schön. Insgesamt hat uns die Krebserkrankung in der Familie noch

mehr zusammengeschweißt. Wenn es einem von uns nicht gut geht, dann übergehen es die anderen nicht so einfach, sondern nehmen Rücksicht.“

Erzählen Sie mal von dem Versprechen, das Sie sich selbst gegeben haben...

„Schon sehr früh habe ich mir vorgenommen: ‚Wenn Du ein Jahr gesund bleibst, dann machst Du den Trainer-Schein für Nordic Walking!‘ Und das habe ich dann auch in die Tat umgesetzt. Ich leite jetzt eine Gruppe für Krebsbetroffene und ihre Angehörigen in der Fondation Luxembourgaise Contre le Cancer.“

Was bringt Ihnen diese Arbeit in der Sportgruppe?

„Das ist eine sehr nette Gruppe, die Bewegung an der frischen Luft tut uns allen gut - und es wird auch viel gelacht. Und man muntert sich gegenseitig auf. Und wenn ich mal ausnahmsweise eine Stunde wegen Schnupfen absagen muss, sagen die anderen ‚Versuere dich!‘ - und keiner denkt: ‚Oh, was stellt sich DIE an!‘. Das ist sehr schön. Mein Mann findet immer, dass ich mit dieser Gruppe richtig aufblühen würde.“

Wir kennen Sie jetzt als sportliche Frau. Wie haben Sie es gehalten mit dem Sport in der Behandlungs-Zeit?

„Ja, ich war schon immer ein sportlicher Mensch - und deshalb fiel es mir auch so schwer, während der Behandlung darauf zu verzichten. Die Ärzte rieten mir auch eher davon ab. Da ich mich aber körperlich gut fühlte, habe ich während der letzten Bestrahlungen einfach wieder mit dem Nordic Walking angefangen. Ich brauchte das, da ich immer mehr das Gefühl hatte, auf dem ‚Abstellgleis‘ zu sein. Und da hat mir der Sport wieder ein neues Selbstbewusstsein gegeben.“

Georgette Wagner, 55 Jahre

Hausfrau, verheiratet, 2 Töchter

April 2004: Diagnose Brustkrebs

Mai 2004: Operation

Mai-Dezember 2004: Chemo- und Radiotherapie

Gab es einige Enttäuschungen im zwischenmenschlichen Bereich?

„Ich habe im Prinzip das erlebt, was viele andere Krebspatienten auch erleben. Da wird gesagt: ‚Du siehst aber gut aus!‘, ohne nachzufragen, wirklich nachzufragen: ‚Geht es Dir denn aber auch wirklich gut?‘, ‚Wie geht es Dir in Deinem Inneren?‘. Das hätte ich mir mehr gewünscht als so ein oberflächliches Gespräch. Auch Mitleid hat mich immer deprimiert.“

Welche positiven Erfahrungen machten Sie im zwischenmenschlichen Bereich?

„Viele Freunde sind in der schwierigen Zeit sehr zu mir gestanden. Da haben sich viele Freundschaften vertieft. Sich richtig auszusprechen hat mir immer wieder gut getan.“

Wie hat der Krebs Ihre Einstellung zum Leben insgesamt verändert?

„Die wesentlichste Veränderung ist vielleicht, dass ich mehr ‚im Jetzt‘ lebe. Ich kann mich mehr an Kleinigkeiten freuen als früher. Zum Beispiel am Zwitschern der Vögel oder am Sonnenschein. Das liegt vielleicht daran, dass mir die Krankheit vor Augen geführt hat, wie schnell alles vorbei sein kann. Ich lebe ‚jetzt‘ und nicht erst in einem Jahr. Deshalb bin ich jetzt auch viel spontaner als früher. Ich rufe einfach mal bei einer Freundin an und frage nach: ‚Fährst Du morgen mit nach Metz?‘ Oder gehe mal ganz spontan mit einer Freundin für einen Tag nach Mondorf. Das ist dann ein supergutes Gefühl, einfach einmal spontan einen ganzen Tag lang nach draußen zu gehen.“

Hatten Sie eine besondere Angewohnheit, um mit belastenden Situationen fertig zu werden?

„Mir hat es geholfen, alles aufzuschreiben, wenn mich etwas sehr bedrückte. Wenn alles so fest saß, hat es mir immer sehr gut getan. Beim Schreiben muss man keine Rücksicht darauf nehmen, dass man jemanden traurig macht. Und je mehr ich geschrieben habe, desto mehr bin ich dann von dem Druck los gekommen. Einem Blatt kann man alles anvertrauen.“



Barbara Strehler-Kamphausen,
Diplom-Psychologin, Fondation
Luxembourgaise Contre le Cancer

Das neue „alte“ LEBEN ALS HERAUSFORDERUNG

(BS) „Operation und Chemotherapie geschafft, und dies mit sehr gutem Behandlungserfolg“ - so die Aussage des Arztes, auf die Frau R. gehofft hatte. Aber Frau R., 32 Jahre, fühlte sich danach alles andere als restlos erleichtert: „Es war so, als ob ich allein in einem unbekannten Land aus einem vollbesetzten Bus aussteigen musste. Meine Ärzte und Krankenschwestern, die sich die ganze Behandlungszeit intensiv um mich gekümmert hatten, blieben mit den anderen Patienten im Bus sitzen und fuhren weiter.“ Sie fühlte sich zurückgelassen, wieder „auf die eigenen Füße gestellt.“

So wie Frau R. geht es vielen Patienten nach Abschluss der Chemo- oder Radiotherapie. Immer bessere Diagnose- und Behandlungsmethoden sorgen für eine ständig wachsende Anzahl an Patienten, die bei Abschluss der Behandlung keinen nachweisbaren Krebsbefund mehr im Körper haben. Der medizinische Abschlussbefund klingt zuversichtlich und trotzdem bewerten viele Psychologen und Onkologen die Wochen nach Abschluss der Intensivbehandlung als ähnlich kritisch wie die Zeit nach der Mitteilung der Diagnose. Denn es ist wieder eine enorme Anpassungsleistung gefordert: Diesmal soll der Patient die Rückkehr in den Alltag schaffen - den Sprung von der Komplett-Betreuung als Patient zur zunehmenden Alltagsnormalität eines Ex-Krebspatienten.

Patienten fragen sich zu diesem Zeitpunkt häufig: Wie sieht es mit den Nachsorge-Untersuchungen aus? Wie wird mir die Rückkehr an meinem Arbeitsplatz gelingen? Kann ich überhaupt meine Arbeit wie zuvor erledigen? Wie wird es für mich im privaten Bereich sein, in einer Welt der Gesunden oder der Niemals-Schwer-Erkrankten? Wie wird mein Partner meinen veränderten Körper akzeptieren?





Was, wenn der Krebs zurückkommt? Auch bei Frau B. (50 Jahre alt, Brustkrebs) stellt sich nach der fröhlichen Verabschiedung vom Personal der onkologischen Station das beklemmende Gefühl ein, wie in ein Loch zu fallen: „Ich habe große Angst, den Anforderungen an mich im Beruf und in der Familie nicht mehr gewachsen zu sein.“

Sind die medizinischen, psychischen und familiären Voraussetzungen gut, und trifft der „Ex-Patient“ - falls noch im Berufsleben stehend - sogar noch auf einen verständnisvollen Arbeitgeber, kann diese Anpassung an das neue Leben schnell gelingen. Dann gehören die Schrecken der Diagnose und Behandlung bald der Vergangenheit an. Ein neues Gleichgewicht stellt sich ein. Und vielleicht sogar das Glück, manche Dinge im Leben leichter zu nehmen. So wie Frau M. (45 Jahre alt, nach einer Darmkrebserkrankung): „Früher habe ich mich jedes Mal darüber aufgeregt, wenn mein Sohn sonntags mit der ganzen Familie im Restaurant so schrecklich unmanierlich gegessen hat. Jedes Familienessen endete im Streit. Heute ist es anders. Ich bin froh, dass ich da bin und dass es mir gut geht! Und ich genieße es einfach nur, dass wir als Familie sonntags zusammen sein können!“

Untersuchungen zeigen, dass das emotionale Wohlbefinden nach Behandlungsabschluss sehr davon abhängt, ob noch starke körperliche Beschwerden bestehen oder nicht. Je mehr körperliche Einschränkungen vorhanden sind, desto stärker auch die psychische Belastung. Zu den häufigsten körperlichen Symptomen gehört dabei die sogenannte „Fatigue“, eine besonders quälende Form von Müdigkeit und Erschöpfung, die auch durch Schlaf nicht verbessert werden kann. Häufig kann die intensive Behandlung (Operation, Chemotherapie, Bestrahlung) als Verursacher identifiziert werden. Fast 50 % der Patienten klagen darüber auch noch 4 Monate nach deren Abschluss. Je nach Schwere der Behandlung kann dieser Zustand unter Umständen auch noch 3-6 Monate nach Therapieabschluss bestehen. Daneben können Schmerzen und Funktionsstörungen nach Operationen, Lymphödeme oder eine vorzeitige Menopause die Lebensqualität erheblich beeinträchtigen, auch wenn die eigentliche Krebsbehandlung erfolgreich überstanden wurde. Physiotherapie, Medikamente und nützliche Empfehlungen zum Lebensstil können die Situation häufig erleichtern.

„Die Angst vor dem Rezidiv“ in den Griff zu bekommen, ist eine Aufgabe, die sich fast allen Ex-Patienten stellt. Denn

Garantien für eine dauerhafte Heilung gibt es kaum - so sehr dies die Patienten auch von ihrem Arzt wünschen. Und so wundert es auch nicht, dass neue psychologische Untersuchungen gerade die medizinischen Kontrolltermine als DIE angstausslösende Situation Nr.1 nach abgeschlossener Behandlung herausstellen. Spezifische Verhaltens-Trainings fokussieren folgerichtig eine bessere Vorbereitung der Patienten auf diese Krisengipfel. Eine ehemalige Patientin: „Ich habe gelernt, meine Angst vor dem Rückfall wie einen Hund an der kurzen Leine zu halten.“ Bei ihr halfen insbesondere Atemübungen und die Anwendung gezielter gedanklicher Ablenkungen.

Nicht für jeden ehemaligen Patienten ist das Zurück in ein neues Leben steinig. Für manche jedoch schon. Verbesserte Behandlungschancen und damit auch Chancen auf eine Heilung ermöglichen es immer mehr Patienten, das Ende der Behandlung mit einem zufriedenstellenden medizinischen Resultat zu erreichen. Auf die Lebensphase danach sollten sie jedoch besser vorbereitet werden, und wenn sie eintritt, umfassend über die Unterstützungsmöglichkeiten informiert sein.

WIEDEREINSTIEG in den Alltag

Die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer unterstützt Patienten und ihre Familien in allen Phasen der Erkrankung. Hier stellen wir Ihnen die spezifischen Angebote der Fondation zu den Bereichen „Nachsorge“ und „Wiedereingliederung in den Alltag“ vor.

Information und Sozialdienst

- Informationen zu Krankheit und Beruf:
 - Wiedereingliederungsmaßnahmen
 - Invalidenpension
 - Versetzung auf einen anderen Arbeitsposten
 - soziale Absicherungen bei Verlust der Arbeitsstelle
 - Kostenrückerstattung der Rehabilitationsmaßnahmen: Krankengymnastik etc.
- Beratung zu Kuren
- Konferenzen für Patienten und Ex-Patienten
- Zeitschrift „Info-Cancer“ und Newsletter „Krebs-Info“

Psychologische Hilfe

- Einzelgespräche, Paargespräche, Gespräche mit Familien:
 - Hilfe, das Leben neu zu gestalten und Belastungen abzubauen
 - Hilfe beim Umgang mit Angst und depressiven Gefühlen
- Gesprächsgruppen zum Austausch mit anderen Betroffenen
- Förderung von Wohlbefinden und Gelassenheit in Yoga- und Entspannungsgruppen

Sport und Bewegung

- Hilfe zur Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit (Sportgruppe, Nordic Walking)

RETOUR à la vie quotidienne

La Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer soutient patients et proches durant les différentes phases de la maladie. Ici, nous vous présentons nos services dans le cadre de la réhabilitation et du retour à la vie quotidienne.

Informations et service social

- Informations sur l'aspect financier pour le patient atteint de cancer :
 - Couverture sociale (prise en charge des soins, remboursements, etc.)
 - Arrêt de travail (indemnités, durée, etc.)
 - Reprise de travail (reclassement, mi-temps thérapeutique, etc.)
 - Pension d'invalidité
- Informations sur les cures de réhabilitation
- Conférences pour patients et ex-patients
- Périodique „Info-Cancer“ et Newsletter „Krebs-Info“

Soutien psychologique

- Consultations individuelles, en couple ou en famille:
 - pour donner une nouvelle orientation à sa vie
 - pour gérer ses peurs, son stress ou sa dépression
- Groupes de parole de patients
- Cours de yoga ou de relaxation

Sport et activité physique

- Reprise d'une activité physique régulière grâce au groupe de sport ou de Nordic Walking

Information und Hilfe:

Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer,
Tel: 45 30 331 / flcc@pt.lu / www.cancer.lu

Information et aide:

Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer,
Tél: 45 30 331 / flcc@pt.lu / www.cancer.lu

Le cancer EN BANDES DESSINÉES



« Comment le cancer m'a fait aimer la télé et les mots croisés »
Miriam Engelberg,
Editions Delcourt (2007)

Miriam Engelberg a 43 ans lorsqu'on lui annonce son cancer du sein. Comme toute personne confrontée à ce drame, elle cherche comment faire face à ce coup du sort. Elle trouve son réconfort dans le dessin, sa passion de toujours. Miriam Engelberg refuse dans cet ouvrage la noirceur et le désespoir que peut susciter ce sujet grave, en y ajoutant son regard décalé, mais toujours terriblement drôle. Des relations sexuelles aux perruques en passant par les nausées ou les causes supposées de son cancer (a-t-elle consommé trop de fromage ou pas suffisamment de vitamines?), Miriam passe en revue tous les aspects de sa maladie dans ce remarquable journal autobiographique. Son regard ironique se pose tour à tour sur ses amis, les médecins, les traitements qu'elle entreprend, sans jamais se départir de son optimisme ni d'un inaltérable sens de l'humour. Elle nous fait partager ses réflexions, l'évolution de sa maladie et son rapport avec les autres au quotidien. Loin de tout misérabilisme ou d'excès de sensiblerie, le ton est porté vers l'humour et beaucoup d'autodérision.

La grande force de l'auteur est de nous confronter à la personne que l'on serait réellement dans pareille situation plutôt qu'à celle, idéalisée, que l'on aimerait être.

(MPP) Bande dessinée et cancer : à première vue deux mondes inconciliables. Car il est inhabituel dans le monde de la BD d'aborder la maladie, et surtout le cancer, sujet trop souvent tabou. Mais lorsque ce thème est traité avec talent, cela peut donner des œuvres très fortes, comme celle de Miriam Engelberg et celle de Brian Fies.

Ces 2 auteurs ont réussi à décrire leur situation et leurs impressions, l'un en tant que proche, l'autre en tant que patiente. Ils nous livrent leur témoignage sous forme d'une bande dessinée autobiographique. Leurs styles de dessins sont très différents (plus arrondi et simple chez Brian Fies, plus torturé chez Engelberg), mais chaque récit rapporte avec beaucoup de sensibilité et parfois de la dérision, la difficile expérience vécue, avec des personnages qui alternent entre espoir et désespoir. On ne peut que recommander ce genre d'œuvre, pleine d'espoir et de lucidité, non seulement à tous ceux dont le cancer a fait irruption dans la vie, mais aussi à tous les non-concernés pour mieux comprendre les malades et ne pas se voiler la face.

« Le cancer de Maman »
de Brian Fies.
Editions Ça et Là (2007)

«Le Cancer de Maman» est le journal de Brian Fies, journaliste scientifique américain, dont la mère souffrait d'un cancer des poumons et d'une tumeur au cerveau. Peu après le diagnostic, Brian a décidé de tenir un journal en bandes dessinées pour retranscrire le calvaire de sa mère, l'impuissance de la famille, les angoisses et incertitudes de tous. Peu à peu, les chapitres se sont enchaînés, publiés au fur et à mesure sur internet.

Le journal suit l'évolution du cancer de cette femme de 60 ans, sans pathos ni exhibitionnisme, et décrit le quotidien de la maladie, les angoisses de la malade et de sa famille, les interrogations du petit cercle familial, rudement mis à l'épreuve, mais demeurant uni. «Mom's cancer» touchera au cœur tous ceux et celles ayant déjà été touchés, directement ou indirectement, par le cancer. L'expérience de la famille Fies, c'est celle de milliers de personnes touchées par la maladie.

Ce roman graphique, récompensé en 2005 de l'Eisner Award du meilleur webcomic, rapporte les méandres du processus médical, les épreuves curatives comme autant de défis cruels lancés au patient, la terrible opposition entre l'envie de se battre jusqu'au bout et celle d'avorter des souffrances inutiles.

„Mutter hat Krebs“ Brian Fies.
Knesebeck-Verlag (2006)

„Mutter hat Krebs“ beschreibt den Kampf einer Familie gegen den Lungenkrebs der Mutter. Ehrlich, bewegend und manchmal auch komisch zeigt Fies die praktischen und emotionalen Auswirkungen, die eine solche schwere Krankheit auf die Betroffenen und ihre Familien hat. Und nicht zuletzt erzählt er auch eine Geschichte der Hoffnung – einzigartig in Bild und Text. Das Buch leistet einen Beitrag dazu, das Thema zu enttabuisieren.



RELAIS POUR LA VIE

12 et 13 AVRIL 2008

COMPOSEZ DÉJÀ VOTRE ÉQUIPE !

La 3^{ème} édition du Relais pour la Vie organisée par la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer aura lieu le week-end du 12 et 13 avril 2008 à la Coque. Le but de cette journée est de montrer sa solidarité aux patients atteints de cancer et de s'informer sur le cancer. Cérémonie d'ouverture, défilé des équipes, cérémonie des bougies et tour des personnalités figureront de nouveau parmi les points culminants de cet événement.

Rappelons qu'il s'agit de relever le défi de courir ou marcher pendant 12 heures (Classic Team) ou 24 heures (Master Team) avec une équipe de 15 à 30 personnes à inscrire dans une des catégories suivantes : associations, entreprises, professionnels de santé, écoles, nations et individus.

Retenez la date et motivez déjà votre équipe !



Prominente Teilnehmer und ihr Verhältnis zum Thema "GESUNDHEIT"

[AW] Gesundheit hat viele Aspekte - für jeden sind es andere Dinge, die wichtig sind. INFO-CANCER fragte anlässlich der Premiere von "Jog, walk and talk" die in Echternach anwesenden Vertreter aus Politik und Medizin nach ihrer Einstellung zum Thema. Wir haben interessante, inspirierende und ungewöhnliche Antworten erhalten - hier eine Auswahl.

- Hatten Sie früher einmal eine „ungesunde Verhaltensweise“ – und wie sind Sie davon losgekommen?
- Was machen Sie aktuell für Ihre Gesundheit – und wie motivieren Sie sich?
- Für welchen Rat in Sachen Gesundheit werden Sie ewig dankbar sein?



Fernand Boden, ministre

« La vie d'un homme politique est assez stressante. J'essaie d'évacuer ce stress par une pratique sportive régulière. »
« J'essaie de faire du jogging deux fois par semaine. J'entame cette année ma 51^{ème} année de compétition en tennis de table. »
« Ne jamais fumer et faire du sport de compétition. »



Mars Di Bartolomeo, Minister

„Ich habe früher geraucht. Am Tag als ich Gesundheitsminister wurde, habe ich aufgehört, weil Gesundheit und Tabak unvereinbar sind.“
„Ich höre auf meinen Körper, und wenn mir beim Treppensteigen die Luft ausgeht, ist es wieder höchste Zeit fürs Sport- und Fitnessprogramm.“
„Vorbeugen ist besser als heilen!“



Nicolas Schmit, ministre

« En fait, je n'ai pas véritablement de mauvaises habitudes de vie, si ce n'est que je ne fais pas suffisamment d'exercice. »
« Ma motivation est assez variable. Je ne fais pas assez de sport depuis que j'occupe mes fonctions actuelles et je me dis très souvent que cela doit absolument changer. »
« Mon meilleur conseil, c'est peut-être l'exemple de mon grand-père devenu centenaire : de la modération, de la modération et encore de la modération, et puis rester actif et calme. Tout cela est difficile. »



Claude Wiseler, ministre

« Deux mauvaises habitudes dont je me suis débarrassé partiellement : le manque de sommeil et une mauvaise alimentation. Je dois avouer que c'est là un combat constant et quotidien, parfois gagné, trop souvent perdu. Seule une certaine discipline personnelle et le soutien de l'entourage familial permettent d'y faire face. »
« Faire du jogging plusieurs fois par semaine, si mon emploi du temps le permet. La motivation : non seulement les kilos affichés par la balance, mais aussi et surtout le plaisir de courir dans la forêt, la chance de pouvoir prendre une heure pour penser à autre chose et pour échapper au stress. »
« Ne pas boire d'alcool – ce n'est pas très difficile lorsqu'on en a pris l'habitude. »

Marie-Josée Jacobs, Ministerin

„Ich bin in der Atmosphäre einer Großfamilie in einem kleinen Öslinger Dorf aufgewachsen. Unser Umfeld war in vielen Dingen sehr gesund. Ich habe gelernt, mir diesen Lebensstil bis heute zu erhalten.“
„Ich verzichte möglichst häufig auf den Wagen und gehe zu Fuß. Außerdem bemühe ich mich, beim Essen und Trinken Maß zu halten. Diese Herausforderung macht durchaus auch Spaß.“

„Als Krankenschwester konnte ich hautnah erfahren, dass unsere Gesundheit uns teilweise überantwortet ist. Der Mut und die Lebenskraft vieler, selbst schwer kranker Frauen und Männer, haben mich tief geprägt.“



“JOG, WALK AND TALK”

[MPP] Une centaine de personnes ont participé à une nouvelle initiative de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer et ceci le 14 juillet sous un soleil de plomb dans le cadre du Triathlon International d'Echternach. Il s'agissait de « Jog, walk and talk », une manifestation pour courir ou marcher 3 km autour du lac tout en posant des questions concernant la santé à des médecins ou à des responsables politiques.

17 médecins et 28 responsables politiques s'étaient engagés à soutenir ce projet et une cinquantaine d'autres personnes s'y étaient jointes à ce projet. Marie-Paule Prost, directrice de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer, a vivement remercié tous les participants, et plus particulièrement les 5 ministres qui ont adhéré à ce projet.

Info-Cancer a interviewé les médecins et responsables politiques présents à Echternach :

- Aviez-vous une mauvaise habitude de vie - point de vue santé - dans le passé et qu'avez-vous fait pour vous en débarrasser ?
- Que faites-vous actuellement pour votre santé et comment vous motivez-vous ?
- Pour quel conseil - point de vue santé - serez-vous reconnaissant(e) toute votre vie ?



François Bausch, député

« J'ai fait beaucoup de sport jusqu'à l'âge de 34 ans. A ce moment, j'ai arrêté du jour au lendemain mes activités sportives, avec pour résultat, un 'gain' de poids considérable. Mon état de santé s'est évidemment dégradé et un jour, je me suis décidé de reprendre la situation en mains en reprenant la course à pied. Résultat après un an et demi : 24 kilos en moins et un état de santé général rétabli. »
« J'ai intégré la course à pied dans mon hygiène corporelle journalière. Je participe régulièrement à des courses populaires, voire même à des marathons. »
« Concilier la joie de vivre (y compris le plaisir de manger et de boire un bon vin) avec le respect du corps, respectivement de notre système immunitaire. »



Marianne Brosius-Kolber, Bürgermeisterin Fischbach

„Aus Zeitmangel oder Bequemlichkeit war meine Ernährung nicht immer optimal; heute schenke ich dem Ganzen mehr Beachtung - ganz nach dem Motto: Der Mensch ist, was er isst.“
„Ich versuche wenigstens 2 Mal pro Woche während 45 Minuten zu joggen; falls das nicht klappt, mache ich am Wochenende ausgedehnte Spaziergänge bei schnellem Tempo. Das Resultat an sich ist Motivation genug - ich fühle mich einfach besser.“
„Bei Erkrankungen, die Symptome nicht nur medikamentös behandeln, sondern auch versuchen, die Ursache(n) herauszufinden.“



Marc Diederich, Bürgermeister Echternach

„Eigentlich hatte ich bisher keine wirklich schlechte Gewohnheit; Alkohol immer nur in bewussten Maßen, und mit dem Rauchen habe ich es immer nach dem 'Motto' gehalten 'Wer nicht anfängt, braucht nicht aufzuhören'. Allerdings könnte meine Ernährung mehr Obst und weniger Süßes vertragen.“



Marie-Josée Frank, Députée-Maire Betzdorf

„Ich versuche in der Natur Ressourcen zu finden, z.B. beim Spaziergang oder bei der Gartenarbeit. Spirituelle Ruhe, Ausgleich und Kraft finde ich im Gebet.“
„Für den Rat, eine Überbelastung des Körpers durch Stress zu vermeiden, Stichwort: 'Stressmanagement'; denn der aktive Umgang mit Überlastung und Krankheit hat meine persönliche Entwicklung gestärkt und sich auch positiv auf mein emotionales Gleichgewicht und die seelisch-körperliche Gesundheit ausgewirkt.“



Fernand Etgen, Bürgermeister Feulen

„Schlechte Essgewohnheiten und Bewegungsmangel waren vor Jahren meine schlechten Angewohnheiten. Ich unterschätzte den Einfluss meines Übergewichts auf meine Tagesform. Heute ist mir klar, dass man Gesundheit nicht im Handel, sondern durch den Lebenswandel bekommt.“
„Ich bin krankhaft bemüht, gesünder zu leben und mein Körpergewicht zu halten; im Winter Fitnessstudio und Sauna als Vorbereitung auf den Skiurlaub, im Frühjahr und Herbst Joggen, im Sommer Radfahren. Die beste Motivation ist, dass ich mich besser fühle.“
„Ich habe mir selbst geraten, den Satz 'ich habe keine Zeit zum Joggen' aus meinem Vokabular zu streichen, weil er nicht stimmt. Durch Laufen baut man nämlich Stress ab und man gewinnt in Wirklichkeit Zeit und Energie, um den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden.“



Irma Krippes-Dahm, Bürgermeisterin Mompach
„Ich teile meinen Tag so auf, dass mir 1-2 Stunden bleiben, um ausgedehnte Spaziergänge vorzunehmen.“



Marc Pitzen, Bürgermeister Bech
„Ich war bis zu meinem 29. Lebensjahr ein starker Raucher und habe von einem Tag zum anderen mit dem Rauchen aufgehört – ohne medizinische Hilfe, nur dank eines sehr starken Willens.“
„Ich versuche, wenn meine Zeit es erlaubt, mich in der Natur zu entspannen. Die Motivation ergibt sich einerseits aus der Notwendigkeit etwas für meine Gesundheit zu tun, andererseits aus der grossen Freude, die es mir bereitet, meinen Hobbys, der Jagd und dem Angeln, nachzugehen.“
„Es gibt einen Aphorismus von Lichtenberg, welcher sinngemäß sagt, es sei eine grosse Dummheit, seine Gesundheit aufzuopfern, für welchen Zweck es immer auch ist.“



Henri Rinnen, Bürgermeister Weiswampach
„Ich war Extrem-Raucher und habe zeitweise innerhalb 16 Stunden hinterm Lenkrad des Fernlasters mehr als 80 Zigaretten geraucht.“
„Wegen einer Knieprothese bevorzuge ich Nordic Walking. Das Wohlbefinden nach einer ausgedehnten Wanderung ist ausreichend Motivation.“
„Nach vielen vergeblichen Versuchen, mit dem Rauchen ganz aufzuhören, verfolgte ich eine Sendung über die Auswirkungen des Rauchens. Die Erklärung, dass 20 Zigaretten am Tag die Jahresmenge von 3 Liter Teer erreichen und die Vorstellung, dass ich statt des Rauchens alle 4 Monate 1 Liter Teer trinken würde, bewirkte bei mir einen solchen Ekel gegen das Rauchen, dass ich seit dieser Sendung bis zum heutigen Tag (23 Jahre) nicht mehr geraucht habe.“



Dr Serge Allard, pédiatre
« Je cours actuellement 4 à 6 fois par semaine (de 40 à 90 km). Ceci dépend du but recherché: marathon ou 'entretien'. La course à pied me permet de garder un bon équilibre psycho-physique. Grâce à des amis coureurs, j'ai renoué avec la course à pied. »



Dr Alexandre Bisdorff, neurologue
« Je mange trop, et je le fais toujours. Mais je ne mange plus du fast ou junk food depuis 20 ans. »
« Je travaille chaque jour, je suis toujours curieux de nouvelles choses et j'ai l'intention de me développer jusqu'à ma mort. Je vais à pied au travail, je prends en général les escaliers au lieu de l'ascenseur et je cours 1-2 fois par semaine pendant 1 heure. L'activité physique me donne un apaisement agréable. »
« Question bizarre à poser à un médecin, s'il ne sait pas comment s'y prendre pour trouver le conseil requis ?? »



Marcel Oberweis, Abgeordneter
„Ich habe mich seit Kindesbeinen immer für eine gesunde Verhaltensweise bemüht und den Sport als wichtigen Ausgleich für die beruflichen Tätigkeiten gesehen.“
„Damit meine Gesundheit, das wichtigste Gut, über das der Mensch verfügt, auf einem mir genehmen Niveau verbleibt, esse ich sehr mäßig. Durch Toleranz und Respekt dem Anderen gegenüber verschaffe ich mir das innere Gleichgewicht, der Motor für ein gesundes Leben.“
„Die Motivation zum sportlichen Engagement durch meinen früheren Basketballtrainer hat bis heute noch nicht an Kraft eingebüsst und gilt als Leitgedanke für den persönlichen Einsatz in der Gesellschaft.“



Lydie Polfer, Abgeordnete zum Europaparlament
„Mangelnde körperliche Aktivität. Unregelmäßige Essgewohnheiten. Ich versuche, mich in dieser Hinsicht zu verbessern.“
„Bin immer noch Nichtraucherin – und werde es auch bleiben.“
„Von allem essen, alles probieren – aber in Maßen.“



Marc Spautz, Abgeordneter
„Früher benutzte ich meinen Körper sowie auch mein Inneres als Mittel zum Zweck ohne weitgreifende Perspektiven. Ich habe gelernt, dass mein Körper ein offenes Buch ist, ein Buch das mir frühere Ausschreitungen regelmäßig vor Augen führt. Dieses Bewusstsein habe ich erst in späteren Jahren erlangt, und ich versuche heute, bedächtiger mit meinem Körper umzugehen.“
„Ganzheitliches Selbstmanagement in Sachen Gesundheit und Wohlbefinden lautet meine Devise. Ich versuche, gesünder zu leben, indem ich das, was um mich herum geschieht, verstehe und kreativ mit wechselnden Lebensumständen umgehe.“
„Dafür, dass ich die Verantwortung meiner Gesundheit in die eigenen Hände nehme und mich nicht schicksalhaft den Händen anderer Menschen überlasse.“



Dr Guy Berchem, oncologue
« J'avais une alimentation trop riche en graisses et je me suis efforcé de changer mes habitudes alimentaires. »
« Faire une activité sportive légère 3 x par semaine. »



Dr Carlo Dimmer, cardiologue
« J'ai arrêté de fumer il y a 5 ans. J'étais un gros fumeur depuis 20 ans; le fait d'avoir réussi à arrêter était moins lié à ma force de caractère qu'à la persévérance de mes enfants. »
« J'essaie de maigrir un peu : malheureusement, ce n'est pas facile. Je devrais faire du sport. »
« Le conseil (forcé) de mes enfants d'arrêter de fumer. »



Dr Marcus Fattah, Allgemeinmediziner
„Ich hatte Rauchen als schlechte Angewohnheit. Durch Disziplin bin ich davon weggekommen.“
„Regelmäßiges, moderates Jogging. Die Motivation ist gegeben, weil man sich dadurch insgesamt wohler fühlt.“
„Für den Rat: ‚Beweg Dich‘!“



Dr Jil Koullen, médecin-généraliste
« Je n'ai pas vraiment eu de mauvaises habitudes de vie et j'en suis ravi. La vie est trop courte et beaucoup trop précieuse pour la gâcher avec de mauvaises habitudes. »
« J'essaie de trouver le temps 3x par semaine pour faire du sport. Pendant 3/4 à 1 heure, je fais de la course à pied, du vélo ou de la natation. Ma motivation est ma volonté de vouloir faire quelque chose pour ma propre santé. »



Dr Philippe Muller, cardiologue
« J'ai la chance de n'avoir aucun des facteurs de risque que je suis amené à traiter quotidiennement chez mes patients. Je dois tout de même avouer que j'aime la viande et que j'ai un faible pour les sucreries, particulièrement le chocolat. »
« Je fais du sport au moins 3x par semaine ; 30km de jogging par semaine, du vélo en été et de la natation en hiver. »
« Je dois à mon épouse d'avoir compris que mon alimentation n'était pas assez riche en légumes et fruits. J'ai donc fait un effort pour mieux équilibrer mon alimentation. Quant aux sucreries, heureusement qu'avec l'âge, on s'en passe plus facilement. »



Dr Jean-Paul Schwartz, médecin-généraliste
« Une lente, mais régulière prise de poids due à l'inactivité physique, un essoufflement dans les escaliers lors des visites à domicile dans les résidences sans ascenseur m'ont motivé à changer mon mode de vie. »
« J'essaie de trouver 2-3 heures ou plus par semaine pour courir ou faire du vélo. J'essaie de manger sainement. »
« Pas de réponse, je ne fais que conseiller à longueur de journée. »



Dr Philippe Turk, gastro-entérologue
« J'étais fumeur pendant longtemps ; le sport d'endurance m'a aidé à me libérer de cette dépendance. »



Dr Michel Unterein, radiothérapeute
« Je fais du sport 2x par semaine et je contrôle mon alimentation. »
« Choix d'un statut pondéral stabilisé, c'est-à-dire mon indice de masse corporelle BMI < 25. »



Dr Serge Gleis, médecin-généraliste
« J'avais du surpoids. Grâce au sport, j'ai pu m'en débarrasser. »
« Un peu de fitness. Je me sens mieux grâce au sport. La motivation va de soi-même. »
« Ne jamais commencer à fumer. »



Dr Guy Loos, médecin-généraliste
« Il m'arrive de temps en temps d'abuser des bonnes choses, solides et liquides. »
« J'essaie tous les jours de planifier mes repos et sorties. D'autre part, j'essaie d'avoir une activité physique régulière. »



Dr Jean-Claude Schneider, pneumologue
« J'ai fumé, mais j'ai arrêté sans difficulté lorsque j'ai débuté ma spécialité de pneumologie : j'ai été très rapidement convaincu des effets nocifs du tabac en voyant tous les jours les effets néfastes, notamment en salle d'autopsie. »
« Le sport fait partie intégrante de ma vie et contribue très largement au bien-être physique et psychique, de sorte qu'il n'y a pas de nécessité à me motiver. »
« Un des messages les plus importants en matière de santé est que l'activité physique, notamment sportive, peut effectivement vous sauver la vie. »



Dr Nathalie Smets, médecin-généraliste
« J'ai fumé et j'ai arrêté. »
« Je cours 1 à 2 fois par semaine, je marche. Ma motivation, c'est après avoir couru, de se sentir en forme pour toute la journée ; et puis, ça permet aussi de décompresser. »
« Mes enfants m'ont supplié d'arrêter de fumer et ça a été une bonne motivation pour laquelle je leur suis très reconnaissante. »



Dr Paul Wirtgen, gynécologue
« Pas vraiment : je n'ai jamais fumé ni abusé de l'alcool, ni eu un mode de vie trop sédentaire. »
« J'essaie de concilier des horaires de travail très chargés avec du sport (jogging) deux fois par semaine. »
« En tant que médecin, je constate une angoisse grandissante de l'être humain devant tous les bons conseils, qui finalement ne font que lui rappeler la fragilité de sa condition humaine : tout le monde vieillit et nul n'est immortel ! Je pense que le vieux dicton latin suivant devrait être le vrai conseil: 'Mens sana in corpore sano'. Prenons garde à ne pas créer une société obsédée par la santé du corps, et qui néglige la santé de l'esprit ! »

Loi du 11 août 2006 relative à la lutte anti-tabac

BILAN ET PERSPECTIVES

(MPP) La nouvelle loi anti-tabac est entrée en vigueur le 5 septembre 2006. Un an après, nous avons voulu en tirer un premier bilan.

En général, on peut dire que la loi n'a pas posé de grands problèmes et qu'elle a été très bien acceptée par la population. Il y a eu peu de plaintes. Même l'interdiction de fumer dans les restaurants, considérés comme un secteur sensible, a été globalement bien suivie et appréciée.

Retrouvez le texte de la loi du 11 août 2006 sous : www.legilux.public.lu/leg/a/archives/2006/1540109/1540109.pdf#page=2

Etablissements scolaires et hospitaliers

Pour ces établissements, la loi est la plus sévère : interdiction de fumer à l'intérieur et dans l'enceinte (cour, parking, etc.). Si les établissements de l'enseignement secondaire s'efforcent de faire respecter la loi, le bilan est mitigé pour les autres : personne ne peut ignorer les nombreux fumeurs à l'entrée d'un hôpital ou de l'université. Mais savent-ils seulement qu'il est interdit d'y fumer ?



Galeries marchandes



Restaurant



Etablissements hospitaliers



Etablissements scolaires

Divers endroits où l'interdiction de fumer est en vigueur depuis un an.

Restaurant, cafés, bars et discothèques

Rappelons que l'interdiction de fumer est totale dans les restaurants (sauf dans salle séparée et agréée), partielle dans les cafés (interdiction de 12h-14h et de 19h-21h si des plats sont servis) et inexistante dans les discothèques.

Après un an, le Ministre de la Santé n'a reçu que 50 demandes pour une salle séparée au restaurant : aucune n'a été autorisée, ne répondant pas aux critères du règlement grand-ducal.

De nombreuses personnes - dont des fumeurs - se sont habituées à un air sans tabac dans les restaurants, apprécient grandement la loi et sollicitent une interdiction totale de fumer dans les bars, cafés et discothèques. Car la situation y est déplorable : non seulement les personnes qui y travaillent sont les plus exposées au tabagisme passif, mais il s'agit aussi des endroits fréquentés essentiellement par les jeunes : bonjour la prévention !

Lieux de travail

« Art 16 : L'employeur doit prendre toutes les mesures pour assurer et améliorer la protection de la santé physique et psychique des travailleurs, notamment en prenant les mesures nécessaires afin que les travailleurs soient protégés de manière efficace contre les émissions résultant de la consommation de tabac d'autrui. Un règlement grand-ducal pourra préciser les obligations de l'employeur. »

D'après l'article 16, l'employeur doit protéger ses employés du tabagisme passif. Impossible de dresser un bilan après un an, puisque des démarches sont en cours et ne sont pas obligatoires. Les grandes entre-

prises ont souvent un règlement interne et proposent des aides au sevrage, mais les actions (ou inactions) des petites entreprises sont impossibles à évaluer. Le service « Gestion du Tabagisme » de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer est surtout appelé par de grandes entreprises. Quant à un règlement grand-ducal précisant les obligations de l'employeur, le Ministre du Travail n'en voit pas le besoin actuellement (voir interview page 25).

Publicités et promotion

Curieusement, on parle beaucoup de l'interdiction de fumer, mais fort peu de l'interdiction de publicité des produits de tabac. En gros, on peut dire que la loi interdit toute publicité ou promotion.

Pourquoi voit-on encore des panneaux publicitaires de marques de tabac à l'extérieur des points de vente ? Sachez que c'est interdit et qu'il est bien de le signaler à l'Inspection sanitaire du Ministère de la Santé qui réagit à toute plainte.

Pourquoi voit-on encore des affiches dans les abribus ? Tout simplement à cause de l'article 15 qui laisse 2 ans après l'entrée en vigueur de la loi (jusqu'au 5 septembre 2008) à l'industrie du tabac avant de devoir respecter l'interdiction d'affichage dans les abribus. Ce délai ne s'applique heureusement pas à la presse écrite - pour laquelle la directive européenne d'interdiction de publicité s'applique. Bref, les affiches publicitaires sur le tabac apparaissent plus que jamais dans les abribus. Preuve en est que la firme JC Decaux (abribus) a vu au 31 mars dernier les investissements pour le tabac flamber de 100 %*.

Malgré la loi anti-tabac, les investissements des fabricants de tabac pour la publicité au cours du 1er semestre 2007 sont restés stables*, ce qui nous semble assez contradictoire.

*Source : d'Land du 1/6/07

Le saviez-vous ?

- A partir de janvier 2008, il sera aussi interdit de fumer dans les bureaux individuels des bâtiments de l'Etat, des communes et des établissements publics.
- Il est interdit de fumer dans les locaux désignés par la loi anti-tabac, même lors d'événements de nature privée, c'est-à-dire sur invitation et non ouverts au public, comme par exemple une réception, un dîner de mariage, etc.
- Les enseignes de marque de tabac à l'extérieur des points de vente (marchands de journaux, librairies, etc.) devraient avoir disparues, car elles sont interdites.
- Les publicités dans les abribus sont encore tolérées jusqu'au 5 septembre 2008.
- Mieux vaut être fonctionnaire que garçon de café ! L'Etat protège mieux ses employés des nuisances du tabagisme passif.

Plaintes, avertissements taxés, procès-verbaux

Si une personne fume dans un endroit où c'est interdit, la police ou la douane peut lui décerner un avertissement taxé de 24 € sur place (contravention). Si le fumeur ne peut ou ne veut pas payer ou s'il est mineur, un procès-verbal sera dressé et c'est à la cour de justice de fixer l'amende à payer (25 € à 250 €).

Quant à l'exploitant d'un restaurant ou café - ou la personne qui le rem-

place-, s'il omet délibérément de veiller dans son établissement au respect de l'interdiction, il est passible d'une amende de 251 à 1.000 €.

Bilan d'après les indications de la police et de la douane (en date de juillet 2007) : il y a eu peu de plaintes, 5 avertissements taxés et 5 procès-verbaux.

En cas de questions ou de plaintes

Pour se renseigner, voire se plaindre d'un endroit ou d'un fumeur ne respectant pas la loi, il faut s'adresser à la Police, à la Douane ou à l'Inspection sanitaire du Ministère de la Santé.

Dans le cas d'une entreprise où l'employeur ne protège pas ses employés contre les nuisances du tabagisme passif, ceci relève des compétences de l'Inspection du Travail et des Mines qui traitera le dossier confidentiellement.

- Inspection sanitaire du Ministère de la Santé : tél. 2478-56 58
- Inspection du Travail et des Mines : tél. 2478-61 45

Bonne nouvelle :

De moins en moins de fumeurs !

Les résultats du 1^{er} semestre 2007 de notre enquête TNS-ILReS sur la prévalence du tabagisme confirment la tendance à la baisse. Le Luxembourg compte actuellement **23% de fumeurs**, chiffre jamais atteint. Et on revient de loin, puisqu'on comptait encore 33% de fumeurs en 2003.

Si la cause n'en est pas uniquement la nouvelle législation, n'empêche qu'elle y aura fortement contribué !

Nous avons voulu connaître l'avis sur les interdictions de fumer des 3 ministres les concernés par la loi antitabac : Mars di Bartolomeo en tant que Ministre de la Santé, François Biltgen en tant que Ministre du Travail et Claude Wiseler en tant que Ministre de la Fonction publique.

Interview de Mars Di Bartolomeo, François Biltgen et Claude Wiseler



Quelle est votre impression générale après un an ?

Mars di Bartolomeo (MdB) : Je suis satisfait. La loi est très largement suivie. Beaucoup de fumeurs se sont motivés à arrêter.

François Biltgen (FB) : Mon impression est globalement positive. Nos concitoyens sont en train d'accepter de fumer moins dans les lieux publics. Dans beaucoup d'entreprises, des démarches positives sont en cours.

Claude Wiseler (CW) : La loi du 11 août 2006 relative à la lutte antitabac a été globalement bien acceptée et adoptée par le public. En ce qui concerne la Fonction publique, d'une part, l'article 6 de la loi interdit de fumer dans les halls et salles des bâtiments de l'Etat, des communes et des établissements publics, d'autre part, l'article 17 précise la mission de l'Etat employeur en matière de protection de la santé des agents. Ces dispositions constituent un premier pas déterminant vers une lutte contre les nuisances du tabagisme actif et surtout passif.

(NdlR : Art 17 « ... mesures nécessaires afin que les fonctionnaires soient protégés de manière efficace contre les émanations résultant de la consommation de tabac d'autrui. »).

Votre bilan : ce qui marche bien et ce qu'il faudra améliorer.

MdB : Il faudra clarifier ce qui n'est

pas encore assez clair. On n'est pas encore arrivé au but.

FB : Selon l'ITM (Inspection du Travail et des Mines) et l'UEL (Union des Entrepreneurs Luxembourgeois), il y a une véritable dynamique dans les entreprises pour s'attaquer au tabagisme passif et pour donner des contenus concrets et variés à leur obligation de résultat de santé instaurée par la loi. Tant que le législateur exclut les cafés, bars et discos – certes pour de bonnes raisons – de l'application de l'interdiction de fumer, on se sent cependant quelquefois mal à l'aise pour expliquer aux autres entreprises qu'elles ont une obligation de résultat de santé quant à la protection de leurs salariés contre la fumée d'autrui, alors que les salariés des cafés, bars et discos ont un risque d'exposition extrême à la fumée.

CW : Force est de constater que le respect des règles actuelles semble assuré et a bien intégré le comportement des agents. Ainsi, l'interdiction de fumer dans les halls s'applique également aux zones de réception, et ceci aussi bien pour les agents que pour les visiteurs, contribuant à rendre ces zones plus accueillantes. De même, l'interdiction de fumer dans les salles (de réunion par exemple) se traduit par un « climat de travail » plus agréable, au sens propre comme au sens figuré. S'il y a eu au début des réticences face

à un changement incisif, le gain en qualité de travail et les retours positifs des intéressés sont certains.

Les changements qui s'imposent le plus, correspondent moins à des améliorations des dispositions existantes qu'à des compléments à apporter pour préciser certaines situations, non encore visées à l'heure actuelle, ceci afin de rendre le dispositif plus performant dans son ensemble. Ces nouvelles règles devront être relatives aux obligations incombant aux intéressés à l'intérieur des bureaux, qu'il s'agisse par ailleurs de bureaux individuels ou collectifs, ainsi qu'aux autres situations non abordées actuellement et constituant par conséquent une zone grise.

Qu'en est-il du contrôle et des sanctions ? Y a-t-il des contrôles systématiques ou uniquement après une plainte ?

MdB : Les contrôles ont surtout eu lieu suite à des plaintes. Comme la loi est bien suivie, les contrôles systématiques ont été jusqu'ici assez limités. Par contre, si la loi devait être moins respectée, des contrôles plus systématiques seront de mise.

FB : Au stade actuel de sensibilisation, l'ITM n'a pas encore procédé à des contrôles systématiques, mais des interventions ont eu lieu suite à des plaintes.

CW : Si une plainte afférente aux obligations découlant de la loi de 2006 et en relation avec les compétences de la Fonction publique devait être portée à la connaissance du Ministère de la Fonction publique, elle ferait bien évidemment l'objet d'une analyse de la situation approfondie.

Que pouvez-vous dire des plaintes (nombre, endroits, raisons, etc) ?

MdB : Le nombre de plaintes est assez limité et se concentre surtout au niveau des cafés/restaurants où l'interdiction n'est que partielle.

FB : Selon l'ITM, les plaintes concernent seulement quelques bâtiments administratifs (3) et petits commerces (6).

CW : A l'heure actuelle, à ma connaissance, aucun problème se rapportant à une violation de la loi de 2006 et dans le cadre de la compétence de la Fonction publique, n'est parvenu aux services du Ministère de la Fonction publique.

Qu'en est-il des infractions (nombre des avertissements taxés et procès-verbaux) ?

MdB : Là aussi, le nombre est limité.

FB : Cette question ne me concerne pas.

CW : Aucune sanction disciplinaire n'a dû être prise à l'heure actuelle.

Quels sont les règlements en cours ou en projet ?

MdB : Le règlement concernant la fonction publique vient d'être adopté en juillet par le Conseil de Gouvernement dans une version très stricte. Le programme d'aide au sevrage tabagique sera finalisé en automne.

FB : L'ITM est en train d'élaborer des conditions type pour aider les entreprises dans leurs démarches.

CW : Un règlement grand-ducal modifiant le règlement grand-ducal du 5 mars 2004 concernant la santé et la sécurité du travail dans la fonction publique, apportera une solution aux situations non abordées par la loi de 2006. A savoir la détermination du champ d'application supplémentaire de l'interdiction de fumer, l'installation des fumoirs et les possibilités accordées aux chefs d'administration d'édicter les règles adaptées à des cas spécifiques. Le Conseil de Gouvernement a décidé (juillet 2007), sur base des avis afférents du Conseil d'Etat et de la Chambre des Fonctionnaires et Employés publics, d'étendre sa première proposition et d'introduire notamment une interdiction générale de fumer à l'intérieur des bâtiments de l'Etat, des communes et des établissements publics. Cette mesure sera applicable à partir du 1er janvier 2008.

Qu'en est-il du règlement grand-ducal précisant les obligations de l'employeur ? (cf. Art. 16)

FB : Selon l'ITM, il n'est pas nécessaire à l'heure actuelle de procéder à l'élaboration d'un règlement grand-ducal. L'UEL est du même avis. Il faut rappeler que l'obligation de résultat de santé de la loi à l'égard des entreprises est d'application directe et ne nécessite pas de mise en œuvre par voie réglementaire. La faculté de recourir à un règlement grand-ducal n'a été prévue que si un tel règlement grand-ducal pouvait aider les entreprises à mieux faire face à leurs obligations. Il faut savoir que les problèmes auxquels ont à faire face les entreprises diffèrent de secteur à secteur et d'entreprise en entreprise. Souvent une simple interdiction de fumer ne peut pas résoudre ces problèmes. Les conditions type qui sont en train d'être élaborées par l'ITM devraient pouvoir aider les entreprises de façon plus concrète qu'un règlement grand-ducal formel. Par ailleurs, il me semble important que les entreprises procèdent à la mise en œuvre de leurs obligations dans le cadre du dialogue social pour impliquer les salariés.

Merci d'avoir répondu à nos questions !

Bravo aux 37.000 personnes...

... qui ont arrêté de fumer depuis 2003.

Et vous, souhaitez-vous arrêter de fumer?

Adressez-vous à notre service téléphonique Tabac-Stop. Dr Marina Tomasic, formée en sevrage tabagique, vous conseillera personnellement et gratuitement. Quel est le meilleur moment pour s'arrêter?

Quelle méthode choisir? Quels sont les informations et conseils à connaître?

N'hésitez pas à rejoindre les nombreux ex-fumeurs: pour votre santé, ça vaut le coup!

TABAC-STOP ☎ 45 30 331



Wettbewerb für Nichtraucherklassen: MISSION NICHTRAUCHEN



DIE GEWINNER 2006/07

Am 22. Mai war es soweit: Die Finalistenklassen wurden nach Luxemburg auf die Place d'Armes zum großen Abschluss-Fest eingeladen. **103 von 165 Klassen** haben ihren Vorsatz durchgehalten, sechs Monate lang nicht zu rauchen. Auf dem Programm des Nachmittags standen die Rallye „Stopp Big Killer“ (in Zusammenarbeit mit dem Service des Sports der Stadt Luxemburg), eine Show-Darbietung des Nichtrauchers Georges Christen sowie die Ziehung der drei nationalen Gewinnerklassen. Die Gewinner 2006/07 sind:

1. Preis



7 ST1, Ecole Privée Marie Consolatrice, Esch / Alzette (Lehrerin: Josée Siebenaler-Thill)

2. Preis



8 P02, Ecole Privée Fieldgen, Luxembourg (Lehrer: Gérard Kuffer)

3. Preis



7ST3, Lycée Technique Joseph Bech, Grevenmacher (Lehrer: David Draut)

**MISSION
NICHTRAUCHEN**

Danke an die engagierten LehrerInnen!

Toll, wie einzelne von ihnen die Schüler dazu motiviert haben, sich mit dem Thema „Gesundheit und Nichtrauchen“ zu beschäftigen! Interessant in diesem Jahr war, dass einzelne Gymnasien und ihre Lehrer sowie Direktoren besonders aktiv waren. Zu nennen sind das Lycée Josy Barthel, das mit 34 Klassen dabei war, das Lycée du Nord aus Wiltz mit 20 Klassen sowie das Lycée Hubert Clément aus Esch/Alzette mit 12 teilnehmenden Klassen.

Etwas nachdenklich gestimmt hat uns, dass sich insgesamt 30 Klassen weniger angemeldet haben als 2005. Lag es daran, dass viele glaubten, mit dem Antitabak-Gesetz würde das Thema „Rauchen bei Jugendlichen“ ganz alleine vom Schulhof - und aus dem Leben der Jugendlichen - verschwinden? Fehlanzeige! Ein Gesetz

allein reicht nicht aus. Es bedarf Anstrengungen vielfältiger Natur. Gefreut haben uns übrigens auch die vielen Rückmeldungen der Lehrer zum Wettbewerb selbst – danke dafür. Ein Lehrer aus dem LTMA Pétange schrieb uns: „Nachdem mehr als 10% rauchten und wir deshalb aus dem Wettbewerb aussteigen mussten, schnellte die Zahl der

Raucher enorm in die Höhe.“ Was sagt das über den Wettbewerb aus? Er ist wohl ein sehr gutes Instrument, den Durchhaltewillen der Schüler zu fördern. Ist eine Klasse einmal angestiegen, setzt oft ein Domino-Effekt ein – es besteht sozusagen die Gefahr, dass „Rauchen zur Normalität“ wird.

Vielen Dank an die engagierten LehrerInnen!



ALLES ÜBER DEN NEUEN WETTBEWERB 2007/08

Es freut uns, dass in vielen Klassen, die am Wettbewerb teilnahmen, intensiv über das Thema Gesundheit und Rauchen diskutiert wurde. Das sollte auch 2007/2008 – bei der neunten Auflage von „Mission Nichtrauchen“ – der Fall sein. Hier Vorab-Informationen zum Wettbewerb, der von der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer organisiert wird.

Worum geht es bei dem Wettbewerb?

Bei dem Wettbewerb, der sich an Klassen mit Schülern zwischen 12 und 16 Jahren richtet, geht es darum, während eines Zeitraums von 6 Monaten eine Nichtraucher-Klasse zu bleiben – mit einer Toleranzgrenze von 10%. Um den Durchhaltewillen der Schüler zu fördern, gibt es spannende Wettbewerbs-Unterlagen, regelmäßige Newsletter sowie die Aussicht auf diverse Preise.

Warum organisiert die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer diesen Wettbewerb?

Der Raucheranteil bei den 15-17-jährigen in Luxemburg betrug 2006 18%, bei den 18-24-jährigen 35%. Angesichts der gesundheitlichen Schäden, die das Rauchen verursachen kann, ist Raucherprävention bei Kindern und Jugendlichen dringend erforderlich. Ein Drittel aller Krebserkrankungen ist auf Tabakkonsum zurückzuführen. Besser in der Kindheit und Jugend vorbeugen als später die schlimmen Folgen heilen müssen.

Warum ist die Teilnahme im Schuljahr 2007/08 wichtig?

Das Thema „Rauchen“ ist und bleibt auch 2007/08 ein heißes Thema – auch nach dem Antitabak-Gesetz. Dieses Gesetz gilt leider nicht zur Gänze in Cafés und Diskotheken. Gerade das sind Orte, wo Jugendliche mit dem Rauchen konfrontiert werden! Und gerade das sind Orte, wo ein unglaublicher Gruppendruck ausgeübt wird. Mit dem Wettbewerb können Lehrer und Lehrerinnen das Thema „Gesundheit“ und „Nichtrauchen“ auf eine interessante Art und Weise behandeln.

Warum ist es besonders wichtig, dass viele 6ème- und 7ème- Klassen teilnehmen?

In dieser Altersstufe (12, 13 Jahre) kommen die ersten Versuchungen, mit dem Rauchen zu beginnen. Es ist das „kritische Einstiegsalter“. Mit dem Wettbewerb kann in der Klasse demonstriert werden, dass Rauchen „out“ ist. Auf diese Weise entsteht ein „positiver Gruppendruck“.

AUFRUF AN LEHRER/INNEN

Trotz „Antitabak-Gesetz“, trotz offiziellen Rauchverbots in der Schule und auf dem Schulhof – das Thema „Nichtrauchen“ muss auf der Tagesordnung bleiben! Gerade bei diesem Thema ist eine gewisse Kontinuität nötig. Die Erfahrungen der letzten Jahre zeigen uns: Engagierte Lehrer und Lehrerinnen können viel bewirken!

Der Aufwand hält sich dabei in Grenzen. Im Prinzip genügen

- die Anmeldung Ihrer Klasse bis zum 19. Oktober sowie
- die Begleitung der Klasse über einen Zeitraum von 6 Monaten.

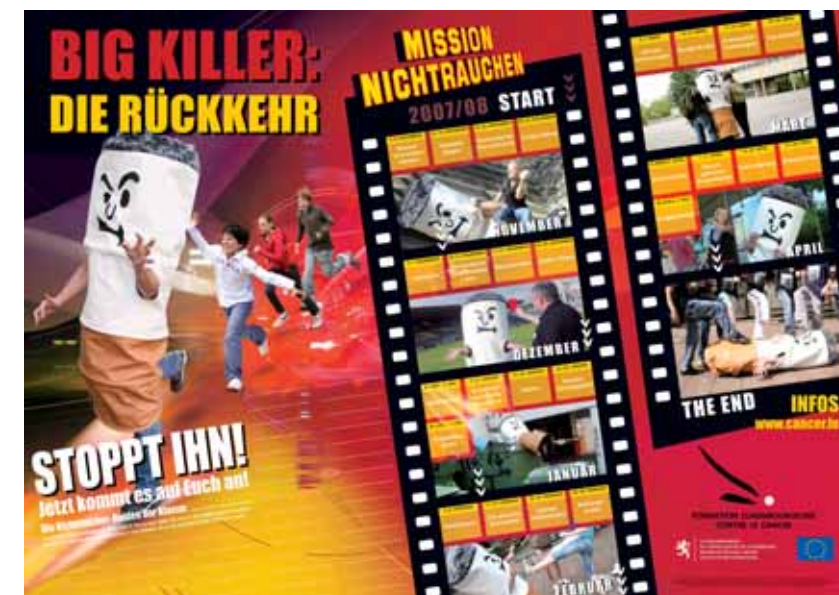
Anmeldung und Information bei der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer unter Tel.: 45 30 331.

APPEL AUX ENSEIGNANTS

Malgré la loi antitabac, malgré les interdictions de fumer dans les établissements scolaires et dans leur enceinte, le tabagisme doit rester à l'ordre du jour. Comme 1 fumeur sur 2 meurt des suites de son tabagisme, pourquoi ne pas essayer d'empêcher les jeunes de votre classe de fumer? En participant avec votre classe au concours « Mission Nichtrauchen », vous pourrez les aider à dire non à la cigarette.

Chaque enseignant qui s'inscrit avec une classe recevra un kit pédagogique ainsi que des informations mensuelles sur le tabac.

Inscription ou renseignements auprès de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer (Tél.: 45 30 331)





Die Forschungseinheit „INSIDE“ an der Universität Luxemburg zusammen mit der „Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer“ sowie der „Société luxembourgeoise de Psychologie“ und unter der Schirmherrschaft des Ministère de la Santé

laden alle Interessierten zu einer Premiere ein:

„1. INTERDISZIPLINÄRE FACHTAGUNG PSYCHOONKOLOGIE IN LUXEMBURG“

14. Dezember 2007, 9.00 - 17.00 Uhr

ZIEL der Tagung ist es, Einblicke in den aktuellen Forschungsstand zu geben und konkrete praxisbezogene Problemstellungen zu diskutieren.

ZIELGRUPPEN sind **Berufsgruppen aus dem Gesundheitswesen** (Ärzte, Psychologen, Krankenpfleger) und andere **helfende Berufe**, die mit der Betreuung von Krebs-Patienten beauftragt sind. Auch **interessierte Laien** (Patienten, Angehörige, Ehrenamtliche) sind ausdrücklich willkommen.

DAS BESONDERE: Um den Blick über die Disziplinen hinweg zu fördern, haben die Forscher der Universität Luxemburg **Experten aus unterschiedlichen Fachgebieten und Praxisbereichen** eingeladen. Ein Anliegen der Veranstalter an diesem Tag ist es, Forschung und Praxis des Bereiches Psychoonkologie stärker zu vernetzen und die Zusammenarbeit über die Fachgrenzen hinweg zu fördern.

PROGRAMM

- **Empfang und Moderation:** Prof. Dr. Dieter Ferring, Direktor der Forschungseinheit INSIDE
- **„Psyche und Krebsentstehung – psychoötiologische Theorien onkologischer Erkrankungen“** Prof. Dr. med. Rheinhold Schwarz, Universität Leipzig
- **„Neurophysiologische Grundlagen tumorbedingter Schmerzen“** Prof. Dr. Fernand Anton, INSIDE
- **„Entspannung bei Krebs“** Dr. Gilles Michaux, INSIDE
- **„Facing the unfathomable: Bewältigung existentieller Ängste im Kontext einer Krebserkrankung“** Dipl. Psych. Martine Hoffmann, INSIDE
- **„Die Möglichkeiten einer psychoonkologischen Betreuung, am Beispiel Rezidivangst“** Dipl. Psych. Barbara Strehler-Kamphausen, Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer
- **„Screeningverfahren – Wie erkennt man hochbelastete Patienten?“** Dr. Vera Heitz, Centre Hospitalier Emile Mayrisch
- **„Das schwierige Gespräch – Das Überbringen der schlimmen Nachricht“** Dr. med. Peter Weyland, Psychotherapeutische Praxis

ORT: Université du Luxembourg, Campus Limpertsberg, Bâtiment des Sciences

KOSTEN / ANERKENNUNG: Die Teilnahme an der Fachtagung ist kostenlos und kann als fünfstündige Weiterbildungsmaßnahme bescheinigt werden.

ANMELDUNG: Aus organisatorischen Gründen erforderlich. Bitte per E-Mail an martine.hoffmann@uni.lu oder per Telefon unter 46 66 44-6613.



Neue ehrenamtliche MitarbeiterInnen gesucht PATIENTEN DEN AUFENTHALT IN DER KLINIK ERLEICHTERN

Um das bestehende ehrenamtliche Team der ehrenamtlichen HelferInnen im Centre Hospitalier Emile Mayrisch in Esch zu verstärken, sucht die Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer neue Interessenten. Die ehrenamtlichen Mitarbeiter der Fondation stehen Krebspatienten während ihres Klinikaufenthaltes zur Verfügung. Sie leisten Gesellschaft, bieten Gespräche an und verrichten kleine Dienste – z.B. Getränke austeilen, aus der Zeitung vorlesen, gemeinsam auf eine Untersuchung warten.

Interessiert? Haben Sie regelmäßig circa drei Stunden an einem festgelegten Wochentag für den Einsatz für Patienten zur Verfügung? Dann melden Sie sich.

Sie erhalten

- eine Grundausbildung von diplomierten Fachkräften der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer sowie
- regelmäßige Fortbildungen.

Zusätzlich können Sie in Supervisionen

- Fragen stellen
- ihre Erfahrungen austauschen und sich auf diese Weise auch
- persönlich weiterentwickeln.



Nähere Informationen unter Tel.: 45 30 331.

MERCI

Handaarbeitsclub Schëtter

Mit dem Erlös der diesjährigen „Kaffisstuff“ sowie den Einnahmen aus dem Verkauf von selbst gestickten und genähten Artikeln unterstützt der Handaarbeitsclub Schëtter die Arbeit der Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Präsidentin Marie-Jeanne Modert überreichte zum zweiten Mal einen Scheck in Höhe von 2.500 € an Barbara Strehler, Leiterin des psychosozialen Dienstes, die sich herzlich bedankte.



© Photo Léon Duprel



Groupe Animation-Gare

Le « Groupe Animation-Gare » avait organisé un concert de gala au profit de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer à l'église Sacré-Cœur avec l'Orchestre d'Harmonie de la Musique Militaire Grand-Ducale et, en vedette, la jeune cantatrice norvégienne Mari Eriksmoen. Lors d'une sympathique réunion, un chèque de 2.500 € a pu être remis à Claudia Gaebel de la Fondation Luxembourgeoise Contre le Cancer. Un grand merci aux musiciens et à cette asbl !