

Wie finde ich gute Informationen?

erstellt am 24.11.2023

Informationen sind wichtig für Patienten mit einer Krebserkrankung. Viele Informationen bekommt man vom Arzt, aber fast alle Patienten und Angehörigen suchen nach zusätzlichen Informationen. Wer auf die Suche geht, der findet sehr, sehr viele Angebote - aber welche sind gut? Woran kann man das erkennen? Und welche sind schlecht oder sogar gefährlich?

Im [Seminar](#) wollen wir Patienten und Angehörigen Tipps und Hilfestellungen geben - was sind allgemeine Hinweise auf gute Informationen?

Informationsquellen

Menschen:

Menschen sind und bleiben die wichtigste Quelle für Informationen. Ärzte, Pflegekräfte und andere Gesundheitsberufe können wertvolle und wissenschaftlich fundierte medizinische Ratschläge geben. Familie und Freunde können ebenfalls unterstützende Informationen bereitstellen, wenn auch diese häufig nicht so belastbar sind, wie die aus professionellen Quellen. Selbsthilfegruppen sind eine lohnenswerte Ressource, um Halt zu finden und Tipps sowie Erfahrungen von Menschen zu erhalten, die ähnliches durchgemacht haben.

Hotlines:

Hotlines und Beratungsstellen bieten eine gute Möglichkeit Rat und Informationen zu erhalten, sowie mit jemandem Außenstehendes über die Erkrankung zu sprechen.

Geschriebenes Wort:

Das gesprochene Wort allein kann oft nicht alle Details abdecken. Hier kommen Bücher, Broschüren, Merkblätter/Flyer, sowie Internetseiten ins Spiel. Eigene Notizen, die während des Gesprächs mit dem Arzt notiert werden, sind als Erinnerungstütze sehr hilfreich und können Ausgangspunkt für die weitere Informationssuche sein. Fachliche Informationen, z.B. in Form von Broschüren, können Sie über Bundesorganisationen und die Landeskrebsgesellschaften erhalten. Im Internet erwartet Sie eine regelrechte Informationsflut - sowohl verlässliche als auch falsche oder ungenaue Informationen (*Mehr dazu im Webinar [„Informationssuche im Internet“](#)*).

Ton und Bild:

Fernsehen, Filme, Rundfunk und Podcasts bieten Informationen in Form von Bild und Ton. Gesundheitssendungen dieser Medien können eine Ergänzung zum Arzt-Patienten-Gespräch und geschriebenen Wort sein. Sie sollten jedoch im Hinterkopf behalten, dass dort, aufgrund der begrenzten Zeit, oft eher allgemeine Informationen vermittelt werden, die erst auf die eigene Situation angepasst werden müssen.



Die Rolle des Internets

Mittlerweile ist das Internet kaum noch wegzudenken. Über Suchmaschinen wie Google erhalten Sie in kürzester Zeit Zugang zu einer Fülle an Informationen. Dabei wird die Reihenfolge der angezeigten Ergebnisse von der jeweiligen Suchmaschine bestimmt – basierend darauf, was sie als relevant erachtet. Deswegen stellen Unternehmen häufig Fachleute ein, der für die Anpassung der Webseite an die Kriterien der Suchmaschine verantwortlich sind. Dadurch erscheinen kommerzielle Seiten häufig weiter oben in den Suchergebnissen als nicht-kommerzielle. Diese können ebenfalls valide Informationen bereitstellen, aber es ist nicht immer klar, ob sie frei von Interessenskonflikten sind.

Wie ist die Qualität von Informationsangeboten im Internet?

- Die Qualität der Informationen ist sehr unterschiedlich und es ist für Laien nicht einfach, gute Seiten von schlechten zu unterscheiden.
- Gute, zuverlässige Informationen im Internet sind manchmal schwer zu verstehen, weil sie kompliziert geschrieben sind oder Fachwörter enthalten
- Seiten von Firmen sind häufig leichter zu finden und stehen weiter oben als Seiten von neutralen Organisationen. Letztere haben meist eine bessere Qualität.

Woran kann ich mich orientieren?

Qualitätssiegel

Es gibt Qualitätssiegel, an denen Sie erkennen können, dass sich die Betreiber der Webseite Gedanken über deren Qualität gemacht haben:

- **z.B. HONCode-Siegel:** Das ist ein ethischer Verhaltenskodex, wie Informationen veröffentlicht werden können. Es ist teuer, aber zeigt, dass der Inhalt gut geprüft ist.
- **Afgis-Siegel:** zeigt hauptsächlich an, dass Transparenz besteht (z.B. in Zweck und Zielgruppen, Autoren und Quellen).

Qualitätssiegel kosten Geld, das heißt, dass sie sich Privatpersonen und kleine gemeinnützige Organisationen meist nicht leisten können. Siegel können demnach eine Orientierung sein, aber es gibt auch gute Webseiten ohne Siegel.

DISCERN-Kriterien

Die DISCERN-Kriterien sind eine Initiative der britischen Gesundheitsorganisation für medizinische Laien. Dabei handelt es sich um 15 Kriterien anhand derer Sie testen können, ob Sie eine Webseite als Informationsquelle verwenden können.

Sie müssen aber nicht alle Kriterien auswendig lernen. Wenn Sie es mehrfach anwenden, haben Sie mit der Zeit den Grundablauf im Kopf.

Eine Kurzübersicht zu den [DISCERN-Kriterien](#) finden Sie auf der folgenden Seite in Form von Fragen.

Leider benötigt man für die Einschätzung einer Webseite sehr viel Zeit, evtl. um dann zu entdecken, dass sie nicht gut ist. Deshalb kann es hilfreich sein, sich einige wichtige Kriterien herauszusuchen und nach diesen zu sehen.

Sie können die folgenden Fragen an einen Text stellen und mit „nein“, „teilweise“ oder „ja“ beantworten. Je mehr Sie mit „ja“ beantworten, desto besser ist der Text für Sie zur Information geeignet.

1. Sind die Ziele des Textes klar? Steht am Anfang des Textes, worum es gehen soll und für wen er gedacht ist?
2. Erreicht der Text die selbstgesteckten Ziele?
3. Ist der Text für Sie bedeutsam? Beantwortet er mögliche Fragen des Lesers? Sind Empfehlungen realistisch/angemessen?
4. Werden die Informationsquellen, die zur Erstellung genutzt wurden, klar benannt?
5. Ist klar angegeben, wann die im Text eingebauten Informationen erstellt wurden?
6. Ist der Text ausgewogen und unbeeinflusst geschrieben? Wird sich auf mehr als eine Studie/einen Experten bezogen?
7. Wird im Text auf ergänzende Hilfen und Informationen verwiesen?
8. Äußert sich der Autor im Text über Bereiche, für die keine sicheren Informationen vorliegen?
9. Beschreibt der Text die Wirkungsweise jedes Behandlungsverfahrens?
10. Beschreibt der Text den Nutzen jedes beschriebenen Behandlungsverfahrens?
11. Werden die Risiken jedes Behandlungsverfahrens beschrieben?
12. Werden die möglichen Folgen einer nicht-Behandlung beschrieben?
13. Wird beschrieben, wie sich die Behandlungsverfahren auf die Lebensqualität auswirken?
14. Ist klar dargestellt, dass mehr als ein mögliches Behandlungsverfahren existieren könnte?
15. Ist der Text eine Hilfe für eine partnerschaftliche Entscheidungsfindung (shared decision-making), also dass Patient und Arzt zusammen die individuell passende Therapie auswählen?

Gute Informationsquellen mit vielen Angeboten

Das sind unter anderem die [Landeskrebsgesellschaften](#) und Selbsthilfegruppen. Wenn Sie den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe herstellen möchten, dann hilft Ihnen dabei die Selbsthilfekontaktstelle der jeweiligen Stadt oder Region.

Auch vom [Krebsinformationsdienst](#) in Heidelberg, können Sie gute Informationen erhalten. Auf der Webseite finden Sie eine Hotline, bei der Ärzte Fragen beantworten, sowie eine E-Mail-Adresse und Adressen für eine Sprechstunde in Heidelberg und Dresden.

Das [Infonetz Krebs der Stiftung Deutsche Krebshilfe](#) stellt ebenfalls eine Telefonnummer für Beratungsgespräche bereit.

Viele wissenschaftlich fundierte Informationen finden Sie in unserem Wissensportal:

<https://www.stiftung-perspektiven.de/Wissensportal/>

Welche Informationen finden Sie wo?

- [Was ist Krebs - warum gerade ich?](#) Eine einfache Erklärung, wie sich eine Krebserkrankung im Körper entwickelt.
- Informationen zur [Ernährung](#)
- Informationen zu [körperlicher Aktivität](#)
- Informationen zur [Komplementären Medizin und zu Alternativer Medizin](#)

Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Wie finde ich gute Informationen?“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).