

Das Programm

basiert auf umfangreichen wissenschaftlichen Erkenntnissen und praktischen Erfahrungen. Die Inhalte werden interaktiv und multimedial vermittelt. Fiktive Personen schildern beispielhaft Situationen und Gedanken aus ihrem Alltag.

Kurzfilme zu Problemen wie Hoffnungslosigkeit, Aggression, Bevormundung und Fatigue.

Animationen, beispielsweise zu den Themen Krebsentstehung oder gute Kommunikation.

Robert Kondorosi/Stefan Baier



Grafik aus dem Animationsfilm zur Krebsentstehung aus dem Modul „Wissen über Krebs“

Audiogeleitete Entspannungs- und Meditationsübungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.

Interviews mit Expertinnen und Experten sowie Angehörigen beispielsweise zu den Themen Krebsvorbeugung, Fatigue, Akzeptanz, Sexualität, Ungewissheit oder Komplementärmedizin.

„Viele Fragen tun sich plötzlich auf, wenn man sich als Angehöriger mit dem Thema Krebs befassen muss. Und die Suche nach Antworten ist mühselig, weil sich gute, gebündelte und umfassende Informationen nicht gerade einfach finden lassen. Der Familiencoach Krebs ist für mich in dieser Hinsicht eine große Unterstützung.“



Jan Haselhorst, Leipzig

Foto: privat

Der Familiencoach Krebs

- ✓ ist interaktiv und leicht verständlich
- ✓ für *alle* Interessierten frei im Internet zugänglich
- ✓ anonym und kostenlos
- ✓ flexibel und jederzeit nutzbar
- ✓ von Expertinnen und Experten in Zusammenarbeit mit Betroffenen entwickelt

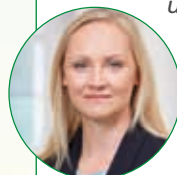
„Krebs verändert vieles. Das gilt nicht nur für die Betroffenen, sondern auch für ihre Angehörigen und Freunde. Was helfen kann, ist Information. Denn nichts ist schlimmer als die Angst vor dem Unbekannten.“



Dr. med. Susanne Weg-Remers leitet den Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg und ist verantwortlich für die medizinischen Inhalte des Familiencoach Krebs

Foto: DKFZ/Tobias Schwerdt, Wiesenbach

„Wir erleben oft, dass sich Angehörige 24 Stunden am Tag um den oder die Erkrankte kümmern. Die eigenen Kraftquellen sind dann aber sehr schnell leer. Selbstfürsorge ist daher ganz wichtig und sollte mit an erster Stelle stehen.“



Professorin Dr. Anja Mehnert-Theuerkauf ist Direktorin der Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie an der Universität Leipzig, verantwortlich für die psychoonkologischen Inhalte des Familiencoach Krebs

Foto: JGERBER_web



Probieren Sie es aus!
aok.de/familiencoach-krebs

dkfz. DEUTSCHES
KREBSFORSCHUNGSZENTRUM
IN DER HELMHOLTZ-GEMEINSCHAFT
KREBSINFORMATIONSDIENST



UNIVERSITÄT
LEIPZIG
Medizinische Fakultät

Impressum: AOK-Bundesverband, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin
Stand: Mai 2021

Foto: Luca Schliefer



Familiencoach Krebs

Die Krankheit gemeinsam bewältigen – ein Online-Selbsthilfeprogramm für Angehörige von an Krebs erkrankten Menschen

aok.de/familiencoach-krebs

Familiencoach Krebs – eigene Belastungen erkennen und verringern

Der Familiencoach Krebs ist ein Online-Programm speziell für Angehörige von Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Er hilft, eigene Belastungen wahrzunehmen und sich vor Überforderung zu schützen.

Hilfe zur Selbsthilfe: Die Zahl der Angehörigen von Menschen mit einer Krebserkrankung wächst stetig. Sie sind durch seelische und körperliche Belastungen zum Teil sogar stärker von depressiven Symptomen und Ängsten betroffen, als der oder die Erkrankte. Der Familiencoach Krebs ermutigt Angehörige und andere Bezugspersonen, im oft schwierigen Alltag mit dem oder der Erkrankten auch gut auf sich selbst zu achten – interaktiv und multimedial.

Keine Zeit, sich selbst etwas Gutes zu tun? Nahezu alle Angehörigen von chronisch Kranken kennen das Gefühl, keine Zeit für sich selbst zu haben. Die stete innere Unruhe verhindert, überhaupt darüber nachzudenken, was einem selbst guttun oder einen entlasten könnte. Aber: Ein kranker Mensch, der ja auf die Unterstützung, die Geduld und das Verständnis einer nahen Bezugsperson angewiesen ist, profitiert nur solange davon, wie diese Person gesund und stark bleibt. Der Familiencoach Krebs unterstützt die Unterstützter!

Datensicherheit: Der Familiencoach Krebs kann komplett anonym genutzt werden. Mit einer E-Mail-Anmeldung bleiben persönliche Eingaben bei den interaktiven Übungen gespeichert und können Lesezeichen gesetzt werden. Nutzer und Nutzerinnen erhalten nach der Anmeldung keine Werbung und werden nicht kontaktiert.

Bitte beachten: Der Familiencoach Krebs richtet sich an Angehörige von an Krebs erkrankten Erwachsenen. Krebs bei Kindern und Jugendlichen stellt eine andere emotionale und organisatorische Herausforderung für die gesamte Familie dar. Diese ist im Familiencoach Krebs nicht mit abgebildet. Der Coach bietet keine persönliche Beratung.

Aufbau des Selbsthilfeprogramms

Das Online-Programm besteht aus interaktiven Trainingsbereichen sowie Bereichen mit allgemeinen Informationen.

Interaktive Trainingsbereiche	
Beziehungen stärken	Hier erfahren Sie, wie Sie den Zusammenhalt stärken können und schwierige Situationen gemeinsam meistern.
Gut für sich sorgen	In diesem Bereich lernen Sie, eigene Belastungen zu erkennen und Kraft für den Alltag zu schöpfen.
Sich hilfreich fühlen	Hier erfahren Sie, wie Sie den Erkrankten im Krankheitsverlauf besser verstehen, ihn emotional und bei Entscheidungen unterstützen können und welche Herausforderungen sich bei einem Leben mit und nach Krebs ergeben können.
Palliative Situation: Abschiednehmen und Trauern	In diesem Abschnitt erhalten Sie emotionale und praktische Hilfe im Umgang mit den Themen Abschied, Sterben, Trauer und Tod. Sie erfahren, wie Sie diese Zeit erfüllt gemeinsam mit Ihrem Angehörigen verbringen können.

Informationen	
Wissen über Krebs	Hier erfahren Sie, wie Krebs entsteht und was Krebs fördern kann. Sie finden die aktuellen Zahlen zu Krebshäufigkeiten, Informationen zu Forschung und Studien sowie ein kurzes Lexikon mit den wichtigsten Begriffen.
Behandlung	In diesem Bereich erfahren Sie, wie die Diagnostik und Behandlung erfolgt, wie Sie bei der Arzt- und Kliniksuche vorgehen können und was bei Operationen, Chemotherapie, Strahlentherapie und Nuklearmedizin passiert. Sie erfahren, welche Krebsmedikamente es gibt, wie sie wirken und wie sich Nebenwirkungen lindern lassen. Auch die Themen komplementäre und alternative Therapien, Rehabilitation und Nachsorge werden ausführlich dargestellt.
Krebsarten	Hier erhalten Sie Informationen zu den häufigsten Krebserkrankungen: Brustkrebs, Prostatakrebs, Darmkrebs und Lungenkrebs.
Sozialrechtliches	In diesem Abschnitt finden Sie umfangreiche Informationen zu Vollmachten und Verfügungen; Hinweise, wo Sie individuelle Unterstützung, auch zum Thema Organisation von Pflege sowie Pflege und Beruf finden; welche Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung es gibt. Sie erhalten Antworten rund um die Fragen zum Thema Mobilität.
Palliative Situation: Behandlung und Versorgung	Hier erfahren Sie, was es bedeutet, wenn der Krebs fortgeschritten oder auch unheilbar ist. Sie lernen, was Palliativmedizin ist, wer palliativmedizinisch behandelt und was gegen Beschwerden helfen kann, die bei fortschreitender Erkrankung auftreten. Auch erfahren Sie, wie Sie sich gut auf die letzten Tage vorbereiten können.



Foto: Luca Schliefer