

Familiencoach Krebs

Die Krankheit gemeinsam bewältigen

Der Familiencoach Krebs ist speziell für Angehörige von an Krebs erkrankten Menschen entwickelt worden. Er hilft, psychische und praktische Belastungen besser zu bewältigen.

Ein Online-Training zur Selbsthilfe!



Trainingsmodul „Beziehungen stärken“:
Szene aus dem Video „Übermäßige Fürsorge“

Der Familiencoach Krebs

- ✓ ist interaktiv und leicht verständlich
- ✓ für *alle* Interessierten frei im Internet zugänglich
- ✓ anonym und kostenlos, flexibel und jederzeit nutzbar
- ✓ bietet umfangreiches Wissen rund um das Thema Krebs
- ✓ unterstützt Sie bei der Bewältigung psychischer Belastungen im Alltag
- ✓ wurde von Expertinnen und Experten zusammen 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

Das Online-Programm für Angehörige

basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und umfangreichen praktischen Erfahrungen. Seine Inhalte werden multimedial und interaktiv vermittelt.

- Schauen Sie sich **Problem- und Lösungsfilme** zu Themen wie Hoffnungslosigkeit, Aggression, Bevormundung oder Fatigue an.
- Erfahren Sie durch **Grafiken und Animationen** unterstützt, wie Krebs entsteht und was eine gelungene Kommunikation ausmacht.
- Mit **audiogeleiteten Entspannungs- und Meditationsübungen** können Sie sich etwas Gutes tun! Die Übungen lassen sich leicht in den Alltag integrieren.
- Expertinnen und Experten sowie Angehörige beantworten in **Video-Interviews** Fragen, die Angehörige eines an Krebs erkrankten Menschen häufig stellen.

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

