



1. Juni 2021

**Gemeinsame Pressemitteilung des AOK-Bundesverbandes  
und des Universitätsklinikums Leipzig**

## Online-Programm soll Angehörige von Krebspatienten vor Überlastung schützen

„Familiencoach Krebs“ von AOK, Universitätsklinikum Leipzig und  
Krebsinformationsdienst bietet Unterstützung und umfangreiches Wissen

Berlin. Die AOK bietet seit heute einen neuen Online-Coach für Angehörige von Menschen an, die an Krebs erkrankt sind. Das Programm wurde in Zusammenarbeit mit Expertinnen des Universitätsklinikums Leipzig und des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums entwickelt. Der „Familiencoach Krebs“ hilft dabei, Familienmitglieder und Freunde zu unterstützen und sich selbst vor emotionaler, körperlicher oder sozialer Überlastung zu schützen. Zudem informiert das Online-Angebot über die Entstehung, Diagnose und Behandlung verschiedener Krebserkrankungen und beantwortet sozialrechtliche Fragen, die im Zusammenhang mit der Erkrankung eines nahestehenden Menschen entstehen können. Es ist für alle Interessierten unter der Adresse [www.aok.de/familiencoach-krebs](http://www.aok.de/familiencoach-krebs) anonym und kostenfrei nutzbar.

Das Robert-Koch-Institut geht aktuell von mehr als 500.000 Krebs-Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland aus. „Eine Krebserkrankung belastet auch die Angehörigen“, sagt Martin Litsch, Vorstandsvorsitzender des AOK-Bundesverbandes. Studien weisen darauf hin, dass bis zu 40 Prozent der Angehörigen Symptome von Depressionen und Angst entwickeln. „Das Online-Selbsthilfeprogramm bietet hier niederschwellige und wissenschaftlich basierte Informationen, die sie jederzeit flexibel nutzen können“, so Litsch. Der neue „Familiencoach



Krebs“ ergänzt das Online-Angebot der AOK, das bereits mehrere Selbsthilfeprogramme für verschiedene, besonders belastete Zielgruppen umfasst.

### **Große emotionale, körperliche und soziale Belastungen bei Angehörigen**

„Angehörige müssen oft das Familien- und Arbeitsleben sowie emotionale, körperliche und soziale Belastungen unter einen Hut bringen, während sie einem nahen Menschen helfen, mit einer lebensbedrohlichen Krankheit zu leben“, sagt Prof. Anja Mehnert-Theuerkauf, Leiterin der Abteilung für Medizinische Psychologie und Medizinische Soziologie des Universitätsklinikums Leipzig. „Ängste und Sorgen, Beziehungsprobleme, aber auch Entscheidungen rund um die Behandlung können zu großen Belastungen führen. Der Familiencoach Krebs soll Angehörige und Freunde bei der Bewältigung dieser Herausforderungen unterstützen“, so die Expertin, die bei der Entwicklung der psychoonkologischen Inhalte des Online-Coaches federführend war.

Das Unterstützungsprogramm umfasst ein breites Themenspektrum und ist modular aufgebaut. Im Bereich „Gut für sich sorgen“ geht es beispielsweise um Strategien zur Bewältigung der eigenen psychischen Belastungen, im Bereich „Beziehungen stärken“ um schwierige Gespräche mit Angehörigen, das Sprechen mit Kindern über die Erkrankung oder um den Einfluss von Krebserkrankungen auf die Sexualität. Der Themenbereich „Sich hilfreich fühlen“ zeigt Möglichkeiten zur Unterstützung der erkrankten Angehörigen auf – zum Beispiel den richtigen Umgang mit Angst, Wut und Frustration infolge der Erkrankung. Auch die palliative Therapie, also die Behandlung im Falle einer voraussichtlich nicht mehr heilbaren Erkrankung, wird im Programm thematisiert.

### **Wissenschaftlich fundierte Informationen über die häufigsten Krebsarten**

In den Themenbereichen „Wissen über Krebs“, „Behandlungen“ und „Krebsar-



ten“ steht die Information über die Erkrankung und die modernen Therapiemöglichkeiten im Vordergrund. Nutzerinnen und Nutzer erfahren, welche neuen Behandlungsmethoden in den letzten Jahren entwickelt wurden und was sie selbst tun können, um Erkrankte beim Gesundwerden zu unterstützen. Und sie können nachlesen, was eine Krebserkrankung in der Familie für das eigene Risiko oder für das der Kinder bedeutet. „Nichts ist schlimmer als die Angst vor dem Unbekannten. Wer mehr über Krebs weiß, fühlt sich sicherer und kann Patientinnen und Patienten besser bei Entscheidungen unterstützen“, sagt Dr. Susanne Weg-Remers, Ärztin und Leiterin des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums. „Deshalb stellen wir Angehörigen im Online-Coach aktuelle und vor allem wissenschaftlich fundierte Informationen über Krebs zur Verfügung“, so die Expertin, die für die Erstellung der medizinischen Inhalte des Online-Coaches verantwortlich war.

Damit das Programm eine echte Hilfe darstellt und sich an den Bedürfnissen der Betroffenen orientiert, wurden Angehörige von Anfang an in die Entwicklung eingebunden. Ihre Perspektive ist über Befragungen und Fokusgruppen in den Familiencoach Krebs eingeflossen. Begleitet wurde die Entwicklung zudem durch einen wissenschaftlichen Beirat mit ausgewiesenen Expertinnen und Experten aus dem Bereich der Onkologie, der Psychoonkologie und der Selbsthilfe.

Die Nutzerinnen und Nutzer können sich im Familiencoach Krebs zehn Problem- und Lösungsfilm zu Themen wie Hoffnungslosigkeit, Aggression, Bevormundung oder Müdigkeit und Erschöpfung ansehen. Sie erfahren durch Grafiken und Animationen unterstützt, wie Krebs entsteht und wie die Kommunikation mit dem erkrankten Angehörigen oder Freund gelingen kann. Mit zwölf leicht in den Alltag zu integrierenden, audiogeleiteten Entspannungs- und Meditationsübungen können sie sich selbst etwas Gutes tun. Expertinnen und Angehörige beantworten in insgesamt 39 Video-Interviews häufige Fragen, die



sich Angehörige eines an Krebs erkrankten Menschen stellen.

### **Fünfter Online-Coach der AOK für besonders belastete Zielgruppen**

Das neue Programm ergänzt das Angebot der kostenlosen Online-Coaches der AOK, das Schritt für Schritt weiter ausgebaut wird. Es umfasst bereits den "ADHS-Elterntrainer" für Eltern in schwierigen Erziehungssituationen, den „Familiencoach Pflege“ für psychisch belastete pflegende Angehörige, den „Online-Coach Diabetes“ für Patientinnen und Patienten mit Typ-2-Diabetes sowie den "Familiencoach Depression" für Angehörige, Freunde oder anderen Bezugspersonen von depressiv erkrankten Menschen.

[www.aok.de/familiencoach-krebs](http://www.aok.de/familiencoach-krebs)

### **KONTAKT UND INFORMATION**

Peter Willenborg | 030 346 46 24 67 | 0173 860 7866 | [presse@bv.aok.de](mailto:presse@bv.aok.de)  
AOK-Bundesverband | Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin