

23. Juni 2021

## RADIOBEITRAG als Text

### **Familiencoach Krebs: Online-Selbsthilfe für Angehörige**

#### **Anmoderation:**

Die AOK bietet einen neuen Online-Coach für Angehörige von Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Das Programm wurde in Zusammenarbeit mit Expertinnen des Universitätsklinikums Leipzig und des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums entwickelt. Wie das Programm funktioniert und Angehörigen hilft, darüber hat sich Kristin Sporbeck bei Ärztin Anja Debrodt informiert. Sie ist im AOK-Bundesverband verantwortlich für den Familiencoach Krebs.

Länge: 1.53 Minuten

---

#### **Anja Debrodt:**

**Eine Krebserkrankung belastet auch die Angehörigen. Sie müssen das Familien- und Arbeitsleben und emotionale, körperliche und soziale Belastungen unter einen Hut bringen, während sie einem Menschen helfen, der ihnen nahesteht und mit einer lebensbedrohlichen Erkrankung kämpft. Bei Angehörigen kann das zu Depressionen und Ängsten führen. Deshalb haben wir den Familiencoach Krebs entwickelt.**

**Text:** Das ist ein Online-Selbsthilfeprogramm, das Angehörigen von Krebserkrankten im Alltag unterstützen soll, so Anja Debrodt weiter.

Sie ist Ärztin und im AOK-Bundesverband verantwortlich für den Familiencoach Krebs.

**Anja Debrodt:**

**Das Programm ist modular aufgebaut. Zum Beispiel gibt es den Bereich „gut für sich sorgen“, in dem Angehörigen praktische Tipps bekommen, um die psychischen Belastungen besser zu bewältigen und um selbst gesund zu bleiben. Unterstützung gibt es auch, wenn eine Krebserkrankung voraussichtlich nicht mehr heilbar ist. Außerdem gibt es Antworten auf sozialrechtliche Fragen und man erfährt in verschiedenen Themenbereichen mehr über Krebs und dessen Behandlung.**

**Text:** Neben Expertinnen aus dem Bereich der Onkologie, der Psychoonkologie und der Selbsthilfe haben auch Betroffene das Programm mitentwickelt. Das Angebot ist für alle Interessierten frei zugänglich.

**Anja Debrodt:**

**Dazu gibt es viele Information, interaktive Übungen, Videos und Audios. Zum Beispiel Entspannungs- und Meditationsübungen, die Betroffene leicht in den Alltag einbauen können. In Video-Interviews beantworten Expertinnen und Experten und auch Angehörige häufig gestellte Fragen. Außerdem gibt es Filme zu Themen wie Hoffnungslosigkeit, Aggression, Bevormundung und Müdigkeit und Erschöpfung.**

**Text:** Der Familiencoach Krebs ist anonym und kostenfrei nutzbar unter [aok.de/familiencoach-krebs](http://aok.de/familiencoach-krebs).