



# Presseinformation

---

## Onlineprogramm unterstützt Angehörige von Krebspatienten

AOK Niedersachsen stellt „Familiencoach Krebs“ vor

**Hannover, 1. Juni 2021.** 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.

Von aktuell mehr als 500.000 Krebs-Neuerkrankungen pro Jahr in Deutschland geht das Robert-Koch-Institut aus. Studien weisen darauf hin, dass bis zu 40 Prozent der Angehörigen Symptome von Depressionen und Angst entwickeln. „Der ‚Familiencoach Krebs‘ bietet Angehörigen eine flexible und unabhängige Form der Unterstützung“, so Dr. Jürgen Peter, Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen. „Das Online-Selbsthilfeprogramm arbeitet wissenschaftlich fundiert und deckt ein breites Spektrum an Themen ab. Angehörige stehen häufig unter einer hohen Belastung, sowohl emotionaler als auch physischer Art, während sie versuchen, dem erkrankten Menschen zu helfen. Dabei leiden sie auch unter Ängsten, Sorgen oder der Belastung durch schwierige



---

Entscheidungen. Der Familiencoach Krebs soll Angehörige und Freunde bei der Bewältigung dieser Herausforderungen unterstützen“, so Dr. Peter.

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 „Krebsarten“ 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.

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.

Das neue Programm ergänzt das Angebot der kostenlosen Online-Coaches der AOK, das Schritt für Schritt weiter ausgebaut wird. Es umfasst bereits den "ADHS-Elterntainer" 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.

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

## Über die AOK Niedersachsen

*Die AOK ist die größte Krankenversicherung in Niedersachsen (Marktanteil 38 Prozent). Über 2,9 Millionen Versicherte können sich auf den Schutz einer starken Gemeinschaft verlassen. Zwischen Nordsee und Harz ist die Gesundheitskasse an 121 Standorten vertreten. Die AOK beschäftigt landesweit rund 6.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Haushaltsetat beträgt in der Kranken- und Pflegeversicherung 14,1 Milliarden Euro.*

### KONTAKT:

Rebekka Hoffmann  
AOK Niedersachsen  
Stab Presse und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 0541 / 348-65121  
[Rebekka.Hoffmann@nds.aok.de](mailto:Rebekka.Hoffmann@nds.aok.de)