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.

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.

Der Familiencoach Krebs ist

- interaktiv und leicht verständlich
- für AOK-Versicherte entwickelt und frei im Internet zugänglich
- anonym und kostenlos
- flexibel und jederzeit nutzbar
- von Expertinnen und Experten in Zusammenarbeit mit Betroffenen entwickelt

Probieren Sie es aus!

aok.de/familiencoach-krebs

„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 Familiencoaches Krebs.

„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 und verantwortlich für die psychoonkologischen Inhalte des Familiencoaches Krebs

dkfz. Deutsches Krebsforschungszentrum in der Helmholtz-Gemeinschaft
Krebsinformationsdienst

Universität Leipzig
Medizinische Fakultät

Impressum:
Herausgeber: AOK-Bundesverband | Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin | aok.de/pp/impressum
Grafische Gestaltung: AOK Medien GmbH | Lilienthalstraße 1 - 3 | 53424 Remagen | aok-medien.de, Fotos: AOK, colourbox, privat |
© AOK-Bundesverband | Stand: Juli 2026 | Art. Nr. 9363126G

Familiencoach Krebs

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

Mehr erfahren auf: aok.de/familiencoach-krebs

AOK. Die Gesundheitskasse.

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 stärker von depressiven Symptomen und Ängsten betroffen als der oder die Erkrankte. Der Familiencoach Krebs ermutigt Sie, im schwierigen Alltag auch gut auf sich selbst zu achten.

Keine Zeit, sich selbst etwas Gutes zu tun?
Angehörige chronisch Kranker kennen das Gefühl, keine Zeit für sich selbst zu haben. Die innere Unruhe verhindert, darüber nachzudenken, was einem selbst guttun könnte. Aber: Ein kranker Mensch profitiert nur solange von Ihrer Unterstützung, wie Sie selbst gesund und stark bleiben. Der Familiencoach Krebs unterstützt die Unterstützenden!

Datensicherheit
Der Familiencoach Krebs ist anonym nutzbar. Mit Ihrer Anmeldung bleiben persönliche Eingaben bei den interaktiven Übungen gespeichert und es können Lesezeichen gesetzt werden. Sie erhalten nach der Anmeldung keine Werbung und werden nicht kontaktiert.

Bitte beachten Sie: 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

Psychoonkologische Inhalte
In drei interaktiven Trainingsbereichen erlernen Sie Strategien zur Bewältigung der eigenen psychischen Belastungen und erfahren, wie Sie die Beziehung zum erkrankten Angehörigen stärken können und wie Sie diesen praktisch und emotional unterstützen können.

Wissen zu Krebs
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.

Palliative Situation
Erhalten Sie emotionale und praktische Hilfe im Umgang mit den Themen Abschied, Sterben, Trauer und Tod. Erfahren Sie, was es bedeutet, wenn der Krebs fortgeschritten ist, und was die Palliativmedizin leisten kann.

Sozialrechtliches
In diesem Abschnitt finden Sie u. a. Informationen zu Vollmachten und Verfügungen sowie Hinweise zur Unterstützung bei Pflegebedürftigkeit und Vereinbarkeit von Pflege und Beruf.