



Online-Unterstützung für Betroffene

Zwei von der Krebsliga und der Krebsforschung Schweiz unterstützte Online-Projekte helfen Krebsbetroffenen und ihren Familien, mit der Erkrankung umzugehen und Stress aktiv zu mindern. Wenn Sie in Ihrer Arbeit Betroffenen begegnen, bei denen Sie sich vorstellen können, dass STREAM oder FAMOCA hilfreich sein könnten, machen Sie sie auf die Online-Portale und die Möglichkeit zur Studienteilnahme aufmerksam.

Online-Interventionen für Krebspatienten befinden sich noch in den Kinderschuhen. Aktuell werden die Machbarkeit, Indikationen und Wirksamkeit von Angeboten wie STREAM und FAMOCA in Form von Studien untersucht. Doch was beinhalten diese Angebote eigentlich und wie können Betroffene von ihnen profitieren?

Das Online-Portal STREAM wurde von einem Team aus Onkologen und Psychologen des Universitätsspitals Basel, in Zusammenarbeit mit den Universitäten Basel und Bern, entwickelt und umgesetzt. Ziel ist es, Krebsbetroffenen online Unterstützung zu bieten. Eine begleitende Studie soll eruieren, welche Personengruppen diese psychoonkologische Betreuung und Wissensvermittlung anspricht. Zudem wird die Wirksamkeit des Programms getestet. Die Rekrutierung der Studienpatienten läuft seit Sommer 2014 und dauert voraussichtlich bis Ende 2015. Die Studie wird von der Krebsforschung Schweiz und dem Schweizerischen Nationalfond finanziell unterstützt.

STREAM steht für STress Aktiv Mindern und richtet sich an Menschen mit einer erstmaligen Krebserkrankung oder einem Rückfall unter aktueller Krebsbehandlung (Beginn < 12 Wochen), mit minimalen Computer- und Internet- sowie guten Deutschkenntnissen. Es soll den Betroffenen in dieser schwierigen Lebensphase Unterstützung bieten, um eigene Ressourcen aktivieren zu können. Dabei ist das Internet ein grosser Vorteil, da sich Betroffene zeit- und ortsunabhängig mit den Programminhalten beschäftigen und sich individuell die passenden Strategien herauspicken und

anwenden können. Die Inhalte basieren auf Elementen der kognitiven Verhaltenstherapie sowie auf achtsamkeits- und akzeptanzorientierten Verfahren zum Verständnis und zu den Auswirkungen von Stress auf kognitiver, emotionaler und körperlicher Ebene. Das Programm besteht aus acht Modulen, wobei jedes Modul einen Informationsteil, einen Selbstbeobachtungs- und einen Übungsteil beinhaltet. Die Programmteilnehmenden haben regelmässigen schriftlichen Kontakt zum betreuenden Psychologen und können die Inhalte über das Programm hinaus nutzen.

www.stress-aktiv-mindern.ch.

▼ Cordula Sanwald, Kommunikation, Krebsliga Schweiz, cordula.sanwald@krebsslga.ch

FAMOCA: Ein Unterstützungsangebot für Familien, bei denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist

Viele Eltern fragen sich, welche Auswirkungen eine Krebserkrankung eines Elternteils auf die Familie und deren Alltag haben wird. Die Sorge um das Wohl der Kinder führt zu einem grossen emotionalen Druck bei betroffenen Eltern. Das Internetprogramm FAMOCA bietet Familien im Umgang mit den verschiedenen Herausforderungen, die eine Krebserkrankung eines Elternteils mit sich bringt, Unterstützung. Eltern und Kinder von 3–18 Jahren finden auf FAMOCA altersgerechte Informationen sowie kreative Hilfsmittel zur Kommunikation in der Familie und können verschiedene Bewältigungsstrategien ausprobieren. Mit dem Projekt möchte das Universitätsspital Basel in Zusammenarbeit mit der Kinder- und Jugendpsychiatrie Bruderholz und der Universität Basel untersuchen, welche Hilfestellung das Angebot FAMOCA für betroffene Familien bieten kann. Unterstützt wird das Projekt von der Krebsliga und der Krebsforschung Schweiz. Das Programm läuft voraussichtlich noch bis Sommer 2015. Auf der Webseite finden sich Informationen über den Projektablauf und die Teilnahmebedingungen für die Studie.

www.famoca.ch / www.facebook.com/famocaonline

Neuer Ratgeber: «Wenn auch die Seele leidet»

Der eben erschienene Ratgeber der Krebsliga «Wenn auch die Seele leidet; Krebs trifft den ganzen Menschen» möchte Betroffene dabei unterstützen, einen persönlichen Umgang mit belastenden Gefühlen zu finden und erklärt, wie professionelle psychoonkologische Unterstützung aussehen kann. Er verbindet Informationen mit interaktiven Elementen.

Krebs ist zwar eine körperliche Krankheit, sie betrifft aber den ganzen Menschen und hat grosse Auswirkungen auf das psychische Befinden. Neben Krankheitssymptomen und Behandlungsnebenwirkungen müssen sich Betroffene auch mit dem Sinn des Lebens, mit Leiden und Tod und der eigenen Endlichkeit auseinandersetzen.

Fragen wie «Warum gerade ich?», «Vielleicht habe ich etwas falsch gemacht» oder «Wie halte ich das alles nur aus?» können zu Schuldgefühlen und Ratlosigkeit führen und viel Kraft rauben. Heftige Gefühle wie Angst, Verzweiflung, Unsicherheit oder Wut sind als eine verständliche Reaktion auf eine ausserordentliche und bedrohliche Lebenssituation zu verstehen. Der Ratgeber soll helfen, die eigenen Reaktionen zu verstehen und einzuordnen. Sie zeigt Wege auf, wie ein Umgang mit belastenden Gefühlen gefunden werden kann. Zudem erklärt er, wie professionelle psychoonkologische Unterstützung, welche die seelischen Vorgänge bei einer Krebserkrankung besonders berücksichtigt, aussehen kann. Neben zahlreichen Informationen

und einem umfangreichen Verzeichnis über persönliche und elektronische Beratungsangebote finden Betroffene in der 50 Seiten starken Broschüre auch interaktive Elemente, welche die Selbstreflexion unterstützen.

Die Inhalte des Ratgebers wurden durch eine Fachgruppe erarbeitet. Erstmals wirkten auch eine Patientin und ein Patient am Ratgeber mit. Beide gaben wertvolle Anregungen, die dazu führten, dass einzelne Abschnitte neu geschrieben oder ergänzt sowie eine zusätzliche Übung eingebaut wurden. Damit ist dieser Ratgeber noch besser auf die Bedürfnisse von Betroffenen ausgerichtet.

Bestellung

Der Ratgeber mit der Artikelnummer 1022 ist auf Deutsch und kostenlos erhältlich.

Bestellungen unter Tel. 0844 85 00 00, shop@krebsslga.ch oder im Internet unter www.krebsslga.ch/broschueren. Sie erhalten die Publikation auch bei den kantonalen und regionalen Krebsligen, www.krebsslga.ch

