

Selbsthilfe: Unterstützung für Menschen mit Krebs

Eine Krebsdiagnose verändert das Leben der Betroffenen und ihrer Familien schlagartig. Für viele Menschen ist es nicht leicht, sich mit der neuen Lebenssituation auseinanderzusetzen. Was helfen kann: Der Austausch mit anderen, die ein ähnliches Schicksal teilen. Dazu gibt es verschiedene Angebote und Möglichkeiten. Am 16. September, dem Tag der Selbsthilfe, macht der Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums darauf aufmerksam, wie wertvoll Selbsthilfe sein kann und wo man Anlaufstellen findet.

Selbsthilfeangebote gibt es für verschiedene Situationen: Manche Angebote richten sich direkt an Patientinnen und Patienten mit einer bestimmten Krebsart, wie etwa Brustkrebs, Leukämie oder Prostatakrebs. Andere richten sich an bestimmte Zielgruppen wie zum Beispiel junge Erwachsene oder Menschen, deren Erkrankung schon weiter fortgeschritten ist. Es gibt Gruppen, deren Mitglieder sich regelmäßig persönlich treffen. Inzwischen ermöglicht das Internet es Krebsbetroffenen und Angehörigen aber auch, sich digital zu vernetzen, beispielsweise in Foren, bei Online-Treffen oder über soziale Medien. So finden viele selbst von zu Hause aus Anschluss und können sich austauschen.

Wie finde ich Ansprechpartner?

„Wer ein passendes Angebot finden möchte, ist bei der Suche nicht auf sich allein gestellt“, erläutert Doris Lintz, Psychoonkologin beim Krebsinformationsdienst. Auf unseren Internetseiten finden Krebserkrankte und Angehörige Adressen und Informationen zu unterschiedlichen [Angeboten der Krebs-Selbsthilfe](#). Außerdem können sich Betroffene auch im persönlichen Gespräch über Selbsthilfeangebote und zu allen weiteren Fragen rund um die Erkrankung informieren – telefonisch unter 0800-420 30 40 (kostenlos) oder per E-Mail an [krebsinformationsdienst\(at\)dkfz.de](mailto:krebsinformationsdienst(at)dkfz.de).

Auf regionaler Ebene haben in der Regel auch Krebsberatungsstellen, Sozialdienste in Kliniken und Selbsthilfekontaktstellen einen guten Überblick und vermitteln gerne den Kontakt zu bestehenden Gruppen. Oft lohnt sich auch ein Blick auf die Aushänge in Arztpraxen oder ein Gespräch mit behandelnden Ärztinnen und Ärzten. Gut zu wissen: Verlässliche Selbsthilfeorganisationen oder -gruppen lassen die Mitglieder wissen, wie sie sich finanzieren. Sie sind nicht beeinflusst von kommerziellen Interessen Dritter und nehmen Datenschutz ernst.

Was die Krebs-Selbsthilfe leistet

Zu erleben, dass es andere Menschen gibt, die sich mit ganz ähnlichen Themen, Belastungen und Fragen auseinandersetzen – das kann sehr entlastend sein. Oft spüren Krebsbetroffene untereinander einen besonderen Zusammenhalt und eine große Bereitschaft, sich gegenseitig zu unterstützen.

Eine wichtige Funktion der Selbsthilfe ist außerdem die Vermittlung von Erfahrungen und Informationen. Sei es zum Alltag mit der Erkrankung, zum Umgang mit Therapienebenwirkungen oder zu Behördenangelegenheiten. Viele Selbsthilfegruppen laden auch regelmäßig Fachleute zu Infovorträgen ein. Größere Selbsthilfeorganisationen veranstalten zudem überregionale Patientenkongresse oder Tagungen und stellen häufig Infomaterialien zur Verfügung.

In regionalen Gruppen können auch Unternehmungen wie Ausflüge, Sport oder kreative Workshops zu den gemeinsamen Aktivitäten gehören. Grundsätzlich wichtig ist: Jedem steht es frei, verschiedene Angebote für sich auszuprobieren. Und Jeder bringt sich so ein, wie er oder sie mag und kann.