

06. Februar 2020

---

## Neuer TK-Online-Kurs hilft Krebserkrankten bei der Bewältigung der schwierigen Lebenssituation

**In Rheinland-Pfalz erhalten jedes Jahr über 22.000 Menschen die Diagnose Krebs. Für die Betroffenen hat dies eine hohe psychische Belastung zufolge und sie werden zudem mit vielen Fragen konfrontiert. Wichtig ist es in diesem Fall, gut informiert zu sein, beispielsweise über Therapieoptionen und Strategien zur Alltagsbewältigung.**

Der neue Online-Kurs "Leben mit Krebs", den die Techniker Krankenkasse (TK) in Kooperation mit Prof. Dr. Volker Heinemann, Direktor des Krebszentrums CCC-München, und Prof. Dr. Martin Halle, Ärztlicher Direktor des Zentrums für Prävention und Sportmedizin am Klinikum der Technischen Universität München, entwickelt hat, bietet Unterstützung in dieser schwierigen Lebenssituation. Das digitale Angebot liefert Informationen rund um die Erkrankung sowie praktische Übungen, die den Alltag mit einer Krebserkrankung erleichtern können. Der Online-Kurs ist ab sofort abrufbar und steht auch Erkrankten offen, die nicht bei der TK versichert sind.

### **Im Fokus: Brustkrebs, Darmkrebs und Prostatakrebs**

Brustkrebs, Darmkrebs und Prostatakrebs gehören zu den in Rheinland-Pfalz am häufigsten auftretenden Krebsarten - auf sie entfallen rund 40 % aller Krebsneuerkrankungen. Deshalb richten sich die Kurse vor allem an Patientinnen und Patienten, die hiervon betroffen sind. In neun Kapiteln können sich die Betroffenen über Entstehung, Diagnose und Stadien der Erkrankung sowie Symptome und Nebenwirkungen informieren.

### **Informationen gebündelt an einem Ort**

„Gerade weil sich im Internet so viele unterschiedliche Informationen finden, ist es für an Krebs erkrankte Menschen wichtig, sich nicht in diesem Dschungel zu verlieren, sondern alles gebündelt an einem Ort vorzufinden“, erklärt Jörn Simon, Leiter der TK-Landesvertretung Rheinland-Pfalz. „Der Online-Kurs soll deshalb als informative Anlaufstelle dienen, die jederzeit über Smartphone, Tablet und PC erreichbar ist.“ Simon hebt hervor, dass ein besonderes Merkmal des Kurses auch der Blick auf die mentale Gesundheit ist. „Die Psyche spielt bei Krebs eine ganz große Rolle. Deswegen richtet sich der Fokus auch auf die positive Wirkung von Sport- und Bewegungstherapien sowie auf gesunde Ernährung“, erläutert Simon.

Zudem bietet der Online-Kurs auch Hilfestellungen für schwierige Gespräche mit Partner, Kindern oder anderen Personen aus dem sozialen Umfeld.

*Techniker Krankenkasse (TK)*