

## Krebs kennt kein Alter - Unterstützungsangebote



Der erste Blogbeitrag zu dem [Krebs kennt kein Alter – Erlebenswelt und Gestaltungsmöglichkeiten | Blog: Wissen gegen Krebs \(tumorzentrum-muenchen.de\)](#) widmete sich der Erlebenswelt, wie eine Krebserkrankung das bisherige Leben von jüngeren Menschen von heute auf morgen drastisch verändern kann. Erste Ansätze wurden vorgestellt, die möglicherweise helfen können, für sich selbst einen Umgang mit der oftmals herausfordernden neuen Realität zu finden. Gleichzeitig kann es hilfreich sein, sich Unterstützungsangebote von außen zu holen, auch wenn wir wissen, dass es oftmals eine Hemmschwelle sein kann, Hilfe anzunehmen. Einige konkrete Unterstützungsmöglichkeiten möchten wir nun vorstellen.



**Wissen kann Sicherheit geben**

Die Diagnose Krebs tangiert viele Lebensbereiche und bringt daher oftmals viele Fragen mit sich. Aktive Informationsbeschaffung kann helfen die Selbstwirksamkeit zu steigern und die erlebte Hilflosigkeit zu reduzieren. Am Anfang jeder Informationsbeschaffung ist es für viele wichtig sich über Behandlungsmöglichkeiten zu erkundigen. Dabei gilt, dass für alle medizinischen Fragestellungen der behandelnde Arzt der Ansprechpartner ist. Doch wo finden Betroffene darüber hinaus Unterstützung, zum Beispiel bei finanziellen Herausforderungen, Sorgen um den Arbeitsplatz/Studienplatz oder im Umgang mit herausfordernden Gefühlen?

Einige praktische Informationen zu finanziellen und sozialen Themen hat die Deutsche Gesellschaft für Hämatologie und Medizinische Onkologie – DGHO e. V. in Zusammenarbeit mit der Deutschen Stiftung für junge Erwachsene mit Krebs zusammengestellt, nachzulesen unter [Deutschlandweite Prognose der bevölkerungsbezogenen Morbiditätserwartung für häufige Krebserkrankungen \(dgho.de\)](https://www.dgho.de/deutschlandweite-prognose-der-bevoelkerungsbezogenen-morbiditaetserwartung-fuer-haeufige-krebserkrankungen). Ebenso bietet der junge gemeinnützige Verein [Pathly e.V. – Leben mit Krebs](https://www.pathly.de/) einen hilfreichen und ansprechend gestalteten Wegweiser für den Alltag mit Krebs zu sehr vielen Themen. Neben Geschichten von Krebspatienten und deren Angehörigen finden Sie hier zum Beispiel interessante Informationen zu komplexen Themen wie Schwerbehindertenausweis, Vorsorgevollmacht und Wiedereingliederung in den Beruf in verständlicher Sprache aufgearbeitet. Auch finden Sie dort eine Packliste für das Krankenhaus und eine Checkliste für das Arztgespräch.

Falls ein Kinderwunsch besteht, ist es zu empfehlen, dieses Thema vor Therapiebeginn mit den behandelnden Ärzten zu besprechen. Seit 2021 bzw. 2023 übernimmt die gesetzliche Krankenversicherung bestimmte Kosten zur Familienplanung bei Krebstherapie wie die Maßnahmen zum Einfrieren und Lagern von Eizellen, Spermien, Hoden- und Eierstockgewebe (siehe §27 a im SGB V). Weiterführende Informationen zum Thema Erhalt der Fruchtbarkeit finden Sie auf der Homepage [FertiPROTEKT Netzwerk e.V.](https://www.ferti-protekt.de/)

Viele Informationen einzuholen, kann Betroffenen helfen, muss es aber nicht. Gleichzeitig kann es auch ein wichtiger Aspekt sein, in der Freizeit bewusst Themen abseits von Krebs Raum zu geben. Wir ermutigen in Beratungsgesprächen oftmals dazu sogenannte „krebsfreie Inseln“ in den Tagesplan zu integrieren. Unabhängig von der Informationseinholung ist eine gewisse „Restangst“ auch normal.



## Wer kann mich unterstützen?

Hilfreich kann es sein, für sich einen Ort zu finden, wo Betroffene über Ihre Erkrankung und die damit einhergehenden Gefühle sprechen oder sie auf eine Art ausdrücken können. Manche finden dafür Raum und offene Ohren im Freundeskreis. Viele Betroffenen empfinden es als Erleichterung nicht Familie und Freunde damit vermeintlich zu belasten und schätzen daher die Gesprächsmöglichkeiten bei psychoonkologischer Beratung oder Sozialberatungen (Integrationsfachdienste). Im Rahmen einer stationären Behandlung an zertifizierten Krebszentren werden ebenfalls Beratungen angeboten.

Natürlich steht auch unsere Tür als Krebsberatungsstelle für Sie und auch für alle Altersgruppen offen. Sie können bei uns direkt psychoonkologische und sozialrechtliche Beratungsgespräche telefonisch unter 089/ 4400-533 51 oder per E-Mail unter [krebsberatung-tzm@med.uni-muenchen.de](mailto:krebsberatung-tzm@med.uni-muenchen.de) oder über das Kontaktformular unserer Homepage [Freinet-Online.de](http://Freinet-Online.de) :: [Anmeldung Ratsuchende](#) vereinbaren. Gemeinsam mit dem Verein [München | Bayerische Krebsgesellschaft e.V. \(bayerische-krebsgesellschaft.de\)](http://München | Bayerische Krebsgesellschaft e.V. (bayerische-krebsgesellschaft.de)) und dem Verein [lebensmut in München | Hilfe, Beratung und Begleitung bei Krebs](http://lebensmut in München | Hilfe, Beratung und Begleitung bei Krebs) decken wir im Patientenhaus auch unter uns Fachberaterinnen im psychoonkologischen und sozialrechtlichen Bereich eine breite Altersspanne ab, sodass wir hoffentlich jedem Alter mit unserem Angebot an Fachberatung gerecht werden.

Die Kontaktdaten zu unseren Fachberaterinnen finden Sie unter: [Psychosoziale und Psychoonkologische Krebsberatung am Patientenhaus | CCC München – Comprehensive Cancer Center \(ccc-muenchen.de\)](#). Darüber hinaus finden Sie im Patientenhaus Beratungs- und Unterstützungsmöglichkeiten zu den Themen Ernährung und Komplementärmedizin.

Unsere Patientenveranstaltungen bieten ein umfangreiches Portfolio an Themen, die für Krebspatienten und Ihre Angehörigen relevant sind: [Patientenveranstaltungen | CCC München – Comprehensive Cancer Center \(ccc-muenchen.de\)](#)

Auch auf sozialen Plattformen ist der Austausch über das Thema Krebs in aller Munde. Wichtig ist hier zwischen seriösen und unseriösen Inhalten zu filtern. Wir bespielen folgende sozialen Medien regelmäßig mit aktuellen Neuigkeiten rund um das Thema Krebs v.a. im Bereich Ernährung, Bewegung, Komplementärmedizin und Psychoonkologie: <https://m.facebook.com/tzm.wissengegenkrebs/>, [TumorzentrumMuenchen \(@tzm\\_wissen\\_gegen\\_krebs\)](#) • [Instagram-Fotos und -Videos](#), [X](#) und

[Tumorzentrum München – Wissen gegen Krebs – YouTube.](#)

Manchmal braucht es auch einfach eine Auszeit und einen Abstand vom Alltag. Für junge Erwachsene zwischen 25 & 35 Jahren gibt es mittlerweile spezielle onkologische Reha-Programme wie zum Beispiel [Das erste Reha-Konzept nach Krebs für deine Generation – Asklepios Klinik Triberg](#), [Junge Onkologische Reha – Asklepios Nordseeklinik Westerland/Sylt Rehabilitationsklinik](#) und [Junge Erwachsene Reha \(JER\) | Klinik Bad Oexen \(junge-erwachsene-reha.de\)](#). Der Fokus dieser drei Reha-Kliniken liegt auf dem gemeinsamen Erlebnischarakter.



Neben der Möglichkeit der Reha sind Selbsthilfegruppen eine interessante Möglichkeit, um mit Betroffenen, die Ähnliches erlebt haben, in Kontakt zu treten. In München gibt es zum Beispiel die Selbsthilfegruppe [jukk.de – Das Netzwerk junger Menschen mit Krebs in München](#), die speziell auf junge Menschen ausgerichtet ist. Es finden monatliche Treffen statt, wobei sie keine klassische Sitzgruppe sind, sondern viel miteinander unternehmen (Tapas Abend, Makramee, Quiz Abend), alles was junge Menschen gerne machen. Das Thema Krebserkrankung verbindet die Gruppe, wobei Krebs bei den Treffen Platz einnehmen kann, aber nicht muss. Die Mitglieder der Selbsthilfegruppe schätzen vor allem das Verbundenheitsgefühl, nicht alleine im Umgang mit der Erkrankung zu sein, sich verstanden zu fühlen und gemeinsam Spaß zu haben. Christine Kruse berichtete am Patiententag des Tumorzentrums München [PowerPoint-Präsentation \(Imu-klinikum.de\)](#) von den gemeinsamen Erlebnissen der Gruppe und wie wichtig der Austausch mit anderen Betroffenen im gleichen Alter ist.

Inspirierend finde ich persönlich auch die Angebote der [reSAILience e.V.](#) und der [Segelrebellin, Hilfe für junge Erwachsene mit Krebs](#). Sie adressieren mit ihren Segeltörns junge Erwachsene mit Krebs im Alter von 18 bis etwa 45 Jahren. Die Motivation der gemeinnützigen Organisationen ist es, die Erfahrung aus der positiven Wirkung des Segelns weiterzugeben, quasi raus aus der Hilflosigkeit hinaus auf die See und das Leben zu spüren, um Abstand zu dem Krankheitsalltag zu finden und neue Perspektiven aufzubauen.

## **Fazit**

Krebs kennt kein Alter, Sie sind nicht allein. Es gibt viele Angebote für junge Menschen, die helfen können einen Weg im Umgang mit der Krebserkrankung zu finden. Wir hoffen, wir konnten mit diesem Artikel Impulse setzen, wo Sie als junger Mensch mit einer Krebserkrankung Unterstützungsmöglichkeiten finden können. Häufig profitieren junge Krebsbetroffene tatsächlich von dem Austausch mit Betroffenen, die Ähnliches wie Sie erlebt haben.

---