

## Ihre Ansprechpartner

Oase ist ein Angebot der Psychoonkologischen Ambulanz am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen und der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nordbaden.

### Wer ist Ihr Ansprechpartner während der Durchführung von Oase?

Um Ihnen ein möglichst hohes Maß an Flexibilität bei der Nutzung von Oase zu gewährleisten, ist das Programm so konzipiert, dass Sie dieses selbständig bearbeiten können. Während der gesamten Durchführung können Sie sich bei Fragen oder anderen Anliegen an die Psychoonkologische Ambulanz am NCT wenden.

## Anmeldung

### Wo können Sie sich anmelden?

Die Anmeldung erfolgt über die:

Psychoonkologische Ambulanz  
am Nationalen Centrum  
für Tumorerkrankungen:

Im Neuenheimer Feld 460

69120 Heidelberg

Telefon 06221 - 564727

Telefax 06221 - 565250

E-Mail: [johanna.ell@med.uni-heidelberg.de](mailto:johanna.ell@med.uni-heidelberg.de)

# Oase

## Online-Unterstützungsangebot für Angehörige krebskranker Patienten



Ein Angebot des NCT Heidelberg  
in Kooperation mit der  
Psychosozialen Krebsberatungsstelle  
Nordbaden

## Allgemeine Informationen zu Oase

Angehörige sind wichtige Bezugspersonen für den Patienten und zugleich durch die Erkrankungssituation mitbetroffen. Sie sehen sich einer Reihe von neuen Anforderungen und schwierigen Situationen gegenüber, die im Klinikalltag oft übersehen werden. Häufig fühlen sich Angehörige mit ihren Fragen, Aufgaben und Sorgen alleine gelassen und übersehen.

### Was ist Oase?

Oase ist die Abkürzung für „Online-Unterstützungsangebot für Angehörige krebskranker Patienten“.

Mit Oase möchten wir Sie sowohl in Ihrer Rolle als Mitbetroffene/r als auch als wichtige Bezugsperson Ihres/r krebserkrankten Angehörigen unterstützen.

Das circa zwei- bis vierwöchige Online-Programm ermöglicht es Ihnen, sich mit wichtigen Themen in Bezug auf die Erkrankung sowie Ihre Situation als Angehöriger zu beschäftigen.

### Oase enthält:

- Informationen, Anregungen und Praxistipps
- Praktische Übungen (z.B. Entspannungsübungen)
- Hinweise auf Ansprechpartner zu spezifischen Fragestellungen (z.B. finanzielle Fragen, Umgang mit Kindern)

## Themen von Oase

In vier aufeinanderfolgenden Modulen werden folgende Themen behandelt:

- Auswirkungen der Erkrankung - wirksam helfen
- Eigene Gefühle - verstehen und regulieren
- Gefühle des Patienten - verstehen und unterstützen
- Kraft schöpfen - persönliche Oasen entdecken.

Hierbei lernen Sie einerseits Möglichkeiten kennen, mit der Erkrankung Ihres Angehörigen und den damit verbundenen Herausforderungen umzugehen.

Andererseits erhalten Sie hilfreiche Anregungen, wie Sie den Patienten/die Patientin bei der Krankheitsverarbeitung unterstützen können und wo Sie Unterstützung bei spezifischen Fragen in Bezug auf die medizinische Versorgung oder psychosoziale Themen finden.

Jedes Modul können Sie am Laptop, Computer oder Tablet selbständig an einem Ort und zu einer Uhrzeit Ihrer Wahl bearbeiten. Die Bearbeitungsdauer pro Modul beträgt circa 30 Minuten.

## Ablauf von Oase

Das Online-Programm wird am Nationalen Centrum für Tumorerkrankungen (NCT) Heidelberg in Kooperation mit der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nordbaden im Rahmen einer wissenschaftlichen Studie evaluiert. Mit der Studie möchten wir die Anwendbarkeit im Alltag sowie die Wirksamkeit des Programmes überprüfen.

- Das Programm ist für Sie kostenlos.
- Sie können ein bis zwei Module pro Woche bearbeiten und benötigen pro Modul circa 30 Minuten. Diese Zeit können Sie sich frei einteilen.
- Zu Beginn und nach Beendigung des Programms führen Sie ein Gespräch mit einem/r Mitarbeiter/in der psychoonkologischen Ambulanz am NCT oder der Psychosozialen Krebsberatungsstelle Nordbaden, bei denen Fragen rund um das Programm geklärt werden können.
- Zu Beginn und nach Beendigung bitten wir Sie, einen Fragebogen auszufüllen, um die Anwendbarkeit und Wirksamkeit des Programms nachvollziehen zu können.

Durch Ihre Erfahrungswerte kann das Programm weiterentwickelt werden, sodass auch Angehörige, die sich in einer ähnlichen Situation wie Sie befinden, in Zukunft profitieren können.