

## Selbsthilfe-Coaching für Krebskranke

Dank eines preisgekrönten Forschungsprojekts an der Uniklinik Freiburg können sich Krebspatientinnen und -patienten mit ehrenamtlichen Coaches austauschen. Was macht ein Selbsthilfe-Coach?

■ Von Lisa Torjuul

**FREIBURG** „Man hat das Gefühl, man müsse stark sein für das Umfeld“, erzählt Thomas Wolfinger (42) über seine frühere Krebserkrankung. Seit zehn Jahren ist der Lörracher Polizeibeamte geheilt. In der Situation seien Freunde und Familie oft überfordert und würden selbst mitleiden, sagt er. Mit wem können Betroffene also über ihre Ängste und Erfahrungen sprechen?

Wolfinger tauschte sich damals mit anderen Patienten aus und war zeitweise in einer Selbsthilfegruppe. Heute ist er ehrenamtlicher Selbsthilfe-Coach für krebserkrankte Menschen. Denn viele Betroffene haben Scheu, sich einer ganzen Gruppe zu öffnen. Oder sie wünschen sich einen Gesprächspartner, der sie versteht, aber nicht gerade im selben Boot sitzt. Das erklärt Joachim Weis, Leiter des „Expeertise“-Forschungsprojekts am Universitätsklinikum Freiburg. In dem Coaching-Programm vermitteln er und Koordinatorin Alice Valjanow einigen ehemaligen Krebserkrankten, wie sie aktuelle Patientinnen und Patienten unterstützen können. In der Schulung lernen die angehenden Coaches Grundlagen in Gesprächsführung, Techniken zur Ressourcenaktivierung und persönliche Abgrenzung. Der Begriff „Coach“ zeigt, dass es sich nicht um ein Therapieangebot handelt. Stattdessen sollen die Coaches Unterstützung auf Augenhöhe und Hilfe zur Selbsthilfe bieten. 2021 fanden die ersten Schulungen statt. In demselben Jahr wurde die Pilotstudie mit dem „Innovation for Patient Care“-Award ausgezeichnet.



Koordinatorin Alice Valjanow und Projektleiter Joachim Weis helfen Krebspatientinnen und -patienten mit dem Programm „Expeertise“.

FOTO: THOMAS KUNZ

Bisher seien die Rückmeldungen sehr positiv, berichtet Valjanow. Die Patienten fühlten sich durch die Gespräche ermutigt und gestärkt, die Coaches von einer regelmäßigen Supervision gut unterstützt. Lediglich die Teilnehmerzahl des Projekts sei noch überschaubar: Bislang haben 19 Coaches Gespräche mit 38 Patienten geführt. Möglich sind einzelne und wiederholte Treffen per Telefon, persönlich und online, in Akut- und Reha-phase. Bei der Vermittlung wird darauf geachtet, dass Coach und Patient zusammenpassen. Verschiedene Krebsarten und -behandlungen bringen unterschiedliche Fragen mit sich, so Valjanow. Vielen Patienten sei es deshalb wichtig, dass ihr Coach dieselbe Krankheit hatte wie sie.

In einem Erstgespräch für die Coaching-Schulung wird unter anderem fest-

gestellt, ob Anwärter die eigene Krankheitsgeschichte ausreichend verarbeitet haben. Für Thomas Wolfinger ist dieser Punkt wesentlich. Nur mit psychischer Distanz und Stabilität könne er wirklich unterstützend wirken, sagt er. Dazu solle ein Coach offen und zugewandt sein – aber nicht zu viel von sich selbst erzählen. Er müsse auch nicht alle Fachfragen beantworten können. Wolfingers erstes Coaching-Gespräch habe sich vor allem um persönliche Fragen gedreht: Wie gehe ich mit dem eigenen Umfeld um? Wie kann ich meinem Körper nach Erkrankung und belastender Therapie wieder vertrauen?

Coach Christine Dormanns-Reich bekam vor zweieinhalb Jahren eine Stammzellentransplantation. Das ist eine besonders invasive und riskante Behandlung,

„Menschen, die keine Krebserkrankungen hatten, können sich nicht in einen hineinversetzen. Man hat Angst, dass andere sich abwenden oder die eigenen Ängste kleinreden“, erzählt sie. Als Coach könne sie vor allem Mut machen, einen anderen Blickwinkel bieten und ihren Erfahrungsschatz teilen: „Damals hätte ich mir genau so jemanden zum Reden gewünscht. Es tut immer gut, wenn man merkt, dass andere Menschen die Dinge ähnlich erleben und dass die eigenen Gefühle völlig normal sind.“

►► Das „Expeertise“-Projekt wird von der Fördergesellschaft Forschung Tumorbio-logie finanziell gefördert. Mehr Informationen zu Selbsthilfe-Coaching und Kontaktmöglichkeiten gibt es auf der Seite [www.uniklinik-freiburg.de](http://www.uniklinik-freiburg.de).