



Selbsthilfe

selpers.com – kostenlose Online-Kurse und mehr für Krebspatient*innen

Gastbeitrag von Philipp Annerer, selpers.com

Eine schwere Erkrankung wirft das Leben erst einmal gründlich durcheinander und es tauchen viele Fragen auf. Für Betroffene ist es dabei vor allem wichtig, nach und nach zu lernen, möglichst gut mit der eigenen Erkrankung zu leben. Damit das leichter und schneller gelingt, stellt die Patientenplattform selpers.com (www.selpers.com) verschiedene kostenlose Experten-Kurse für chronisch Kranke und Angehörige zur Verfügung. Diese helfen, die eigene Erkrankung zu verstehen. Und sie zeigen viele Wege auf, was Sie selbst für Ihre körperliche und seelische Gesundheit tun können.

Die Idee hinter selpers.com

Dr. med. Iris Herscovici ist eine der Gründerinnen von selpers. Die Idee dazu kam ihr während der Brustkrebs-Erkrankung ihrer Mutter. Sie erzählt: „Die Onkologin meiner Mutter war wunderbar. Sie gab ihr zusätzlich zur Therapie viele kleine Tipps, wie meine Mutter den Alltag besser bestreiten konnte. Auch von anderer Seite kamen viele Tipps, zum Beispiel von anderen Patientinnen, von ihrer Ernährungsberaterin und von ihrem Psychotherapeuten. Diese Empfehlungen waren so wichtig für sie und ihre Lebensqualität, dass ich mir wünschte, allen Patienten solche Alltagshilfen zur Verfügung stellen zu können. Das war die Geburtsstunde von selpers.“

Um die Idee weiterzuentwickeln und das Konzept zu verwirklichen, führte Dr. Iris Herscovici und ihr Team zwei Jahre lang Gespräche mit Fachleuten, Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen. Entstanden ist schließlich eine Plattform mit vielen Kursen und Angeboten für Menschen mit chronischen Erkrankungen. Besonders wichtig ist: Alle Angebote auf selpers.com sind kostenlos und ohne Registrierung nutzbar.



Dr. med. Iris Herscovici ist eine der beiden Gründerinnen von selpers.com. Sie hatte die Idee, praktische Tipps und Expertise, die zur Besserung der Lebensqualität beitragen, zusammenzutragen und möglichst vielen Patientinnen und Patienten zur Verfügung zu stellen. Bild: Selpers.com

Dr. Herscovici sagt: „Es gibt viele Studien, die belegen, dass Patientinnen und Patienten durch ihr Verhalten den Verlauf ihrer Erkrankung deutlich beeinflussen können. Aber dafür müssen sie erst einmal wissen, was sie für sich und ihre Gesundheit tun können. Dieses Wissen wollen wir ihnen an die Hand geben, auf eine Art, die sie auch verstehen können.“

Die selpers-Kurse rund um Krebs

Die Kurse auf selpers.com decken viele verschiedene chronische Krankheiten ab. Einige davon widmen sich verschiedenen Krebserkrankungen. Ziel ist es, den Betroffenen ein grundlegendes Verständnis für die Erkrankung und deren Behandlungsmöglichkeiten zu geben. Ein weiterer Teil der Kurse geht auf konkrete Alltagsfragen und -hilfen ein, die bei ganz verschiedenen Krebsarten relevant sind. Das sind zum Beispiel Themen wie:

- Mutter sein mit Krebs,
- Entlastung für Angehörige von Krebspatient*innen,
- Medikamentöse Schmerztherapie bei Krebs,
- Mundtrockenheit und Entzündungen im Mund,
- Schlagfertigkeit für Krebspatient*innen,
- Leben mit Fatigue oder
- Achtsamkeit zur Entspannung und viele weitere.

Alle Kurse wurden zusammen mit Experten und Betroffenen erstellt. Sie sind in einzelnen Lektionen aufgebaut, die Sie in beliebiger Reihenfolge ansehen können. Die Kurse vermitteln Ihnen Hintergrundwissen und wissenschaftliche Informationen auf einfache Weise. Außerdem bekommen Sie viele Tipps und Schritt-für-Schritt-Anleitungen für Ihren Alltag. Videos, Infografiken und viele weitere Medien machen die Kurse interaktiv und leicht zugänglich. Die Kurse und alle weiteren Angebote auf selpers.com sind für Sie kostenlos und Sie müssen sich auch nicht anmelden.

Weitere Angebote auf selpers

Die Kurse stehen ganz klar im Zentrum des selpers-Angebotes. Aber es gibt noch deutlich mehr Möglichkeiten, die Sie nutzen können:

Impulse: Die selpers-Impulse sind kleine und schnell umsetzbare Anregungen, die Sie in wenigen Minuten pro Tag umsetzen können. Sieben Tage lang bekommen Sie eine

Videokurse und Experteninterviews machen die Angebote von selpers.com abwechslungsreich und gut verständlich. Sie sind außerdem allesamt kostenfrei und ohne Registrierung nutzbar. Bild: Selpers.com

neue Anregung in Ihr E-Mail-Postfach. Am achten Tag lädt selpers Sie zu einer 30-Tage-Challenge ein, die Ihnen hilft, Ihre Lieblingsübung zur festen Gewohnheit zu machen.

Podcast: In jeder Folge des selpers-Podcasts interviewt Dr. med. Iris Herscovici eine Expertin oder einen Experten zu einem Gesundheitsthema.

selpers LIVE: Die Live-Streams mit Expert*innen ermöglichen es Ihnen, von zu Hause aus an wertvollen und hilfreichen Vorträgen teilzunehmen. Die nächsten Themen und Termine finden Sie auf selpers.com/live. Hier können Sie auch die vergangenen Veranstaltungen als Video nachsehen.



Bild: Selpers.com

Newsletter: Wenn Sie sich mit Ihrer E-Mail-Adresse beim Newsletter anmelden, bekommen Sie regelmäßig Informationen zu neuen Kursen, Veranstaltungen oder Beiträgen auf der Seite. selpers.com/newsletter.

Facebook und Instagram: Auch in den sozialen Medien können Sie selpers folgen und Neuigkeiten erfahren, aber zum Beispiel auch an Umfragen teilnehmen und so mitbestimmen welche Themen als nächstes behandelt werden.

Werden Sie ein Teil der selpers-Community

Haben Sie sich gefragt, was „selpers“ eigentlich bedeuten soll? Es setzt sich zusammen aus den englischen Begriffen „self“ („selbst“) und „help“ („helfen“). selpers sind also Menschen, die sich selbst helfen und ihre Gesundheit und Lebensqualität in die eigene Hand nehmen. Die Angebote auf selpers.com sollen Ihnen genau das ermöglichen. Schauen Sie auf der Plattform vorbei und lernen Sie, was Sie selbst für sich und Ihr Wohlbefinden tun können. Gesundheit ist nicht das Gegenteil von Krankheit.