

## Eine Krebsdiagnose als junger Erwachsener ist eine große Herausforderung.

### Wir sind für dich da!

Du bist zwischen 18 und 39 Jahre alt und hast eine Krebsdiagnose erhalten? Dann geht dir bestimmt viel im Kopf herum, wie zum Beispiel:

- › Wie geht es jetzt weiter?
- › Wie sehr wird sich mein Alltag verändern?
- › Was ist mit meiner Ausbildung/Studium/Arbeit?
- › Wie soll ich mich in der nächsten Zeit finanzieren?
- › Welche Nebenwirkungen kommen auf mich zu?
- › Wie kann man diese gut behandeln?
- › Kann ich nach der Therapie noch Kinder kriegen?
- › Werde ich sterben?
- › Was kann ich tun, um die Heilung zu unterstützen?
- › Wer hilft meinen Angehörigen?

So geht es allen in deiner Situation. Deshalb haben wir in diesem Flyer zusammengefasst, wo du in der nächsten Zeit Unterstützung erhalten kannst.

### WICHTIG

**Traue dich Fragen zu stellen! Wenn dir etwas unklar ist, du einen Wunsch oder eine Frage hast, sprich jemandem vom Pflege- oder Lotsenteam, deine Ärztin oder deinen Arzt an. Sie helfen dir gerne weiter.**

## Gemeinsam gegen den Krebs. Gemeinsam für das Leben.

Mit jährlich ca. 25.000 Patientinnen und Patienten ist das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) Köln eines der größten Krebszentren in Deutschland. Das neue CIO-Gebäude steht mitten auf dem Gelände der Uniklinik Köln. Es ist die zentrale Anlaufstelle für die meisten Patientinnen und Patienten, die an der Uniklinik Köln onkologisch behandelt werden. Alle Patientinnen und Patienten, die mit einer Krebserkrankung in die Uniklinik Köln kommen, sind automatisch Patientinnen und Patienten im CIO.

### Kontakt

Uniklinik Köln/CIO (Gebäude 70)  
Kerpener Str. 62  
50937 Köln  
E-Mail: [cio-lotsen@uk-koeln.de](mailto:cio-lotsen@uk-koeln.de)



Centrum für Integrierte Onkologie  
Aachen Bonn Köln Düsseldorf



## Jung und Krebs

Unterstützungsangebote für junge Erwachsene mit Krebs an der Uniklinik Köln

› Das Centrum für Integrierte Onkologie (CIO) ist das gemeinsame Krebszentrum der Unikliniken Aachen, Bonn, Köln, Düsseldorf.  
[krebszentrum-cio.de](http://krebszentrum-cio.de) | [cio.uk-koeln.de](http://cio.uk-koeln.de)

**UNIKLINIK  
RWTHAACHEN**



**UNIKLINIK  
KÖLN**

**ukb** universitäts  
klinikumbonn

**UKD** Universitätsklinikum  
Düsseldorf

# Unterstützung...

## ...bei psychischen Belastungen

Es gibt verschiedene Angebote, die darauf spezialisiert sind, dich in dieser herausfordernden Zeit zu unterstützen. Dort kannst du offen über deine Gefühle, Befürchtungen und Ängste sprechen und deine Ressourcen aktivieren.

- › Klinische Psychoonkologie (Psychologisch-psychotherapeutische Gespräche, Kunst-, Bewegungs-, Musiktherapie)  
Telefon: 0221 478-97190  
(oder sprich deine Ärztin oder deinen Arzt an.)
- › Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie des MVZ (Einzel- und Gruppentherapie für Menschen bis 21 Jahren mit/nach Krebserkrankung)  
Telefon: 0221 478-97174  
E-Mail: sandra.vohl@uk-koeln.de

## ...für Deine Kinder

Die Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapie des MVZ berät dich und bietet Unterstützung für Kinder krebserkrankter Eltern an.  
Telefon: 0221 478-97732, 0221 478-97174  
E-Mail: mvz-kinder-jugend-psychotherapie@uk-koeln.de

## ...bei der Linderung von Symptomen

Schmerztherapeutinnen und -therapeuten sowie Palliativmedizinerinnen und -mediziner können bei Bedarf hinzugezogen werden, um deine Symptome bestmöglich zu behandeln. Deine Ärztin oder dein Arzt kann einen Termin vereinbaren.

## ...um deinen eigenen Weg zu finden

Der Verein LebensWert e.V. ist Förderverein für Psychoonkologie in der Uniklinik Köln und Träger der Krebsberatung Köln. Er kooperiert mit verschiedenen Selbsthilfegruppen und bietet kreative Angebote an, wie den LebensWert-Chor.

Die Krebsberatung bietet neben der eigentlichen Beratung verschiedene kostenlose Gruppenangebote, wie Yoga Nidra, Qigong, Atemtherapie, Kunsttherapie, einen Männerworkshop, ... an.  
<https://www.vereinlebenswert.de/>

## ...im Rahmen psychosozialer Beratung

Die Krebsberatungsstelle des Vereins LebensWert e.V. berät dich und deine Angehörigen niedrigschwellig und bedürfnisorientiert bei psychischer Belastung und sozialberaterischen Themen rund um die Krebserkrankung. Ein Gespräch ist persönlich, telefonisch oder per Video möglich.  
Telefon: 0221 478-97184  
Oder Anmeldung im CIO (Geb. 70), 6. Etage

## ...bei finanziellen Fragen/Bürokratie

Durch die Erkrankung kommt ein Haufen Bürokratie auf dich zu und kann es zu finanziellen Engpässen kommen. Der Sozialdienst berät dich zu Arbeitsunfähigkeit, Behindertenausweis, Reha, etc. Er hilft dir auch finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten zu finden, wenn du diese brauchst. Wende dich gerne an deine Ärztin, deinen Arzt, das Pflege- oder Lotsenteam, wenn du mit dem Sozialdienst Kontakt aufnehmen möchtest.

## ...bei Fragen zur Fruchtbarkeit

Die Krebstherapie kann die Fruchtbarkeit beeinflussen. Maßnahmen wie die Kryokonservierung ermöglichen dir, auch nach der Behandlung Kinder zu bekommen. Deine Ärztin oder dein Arzt vermittelt dir Kontakt zur Beratungsstelle in der Frauenklinik.

## ...bei Fragen zu Sport und Bewegung

Körperliche Aktivität ist immer wichtig, besonders bei Krebs! Sprich deine Ärztin oder deinen Arzt auf das Thema an. Die Onkologische Trainings- und Bewegungstherapie (OTT) z.B. ist speziell auf Krebspatientinnen und -patienten ausgerichtet.  
Telefon: 0221 478-32993  
[cio.uk-koeln.de/ott](http://cio.uk-koeln.de/ott)

## ...bei Fragen zur Ernährung

Für Ernährung gilt das Gleiche wie für Bewegung. Sprich auch hier deine Ärztin oder deinen Arzt an. Vielleicht können deine Angehörigen dir deine Lieblingsspeisen mitbringen? Oder wäre eine Ernährungsberatung etwas für dich?  
E-Mail: [Ernaehrungsberatung@uk-koeln.de](mailto:Ernaehrungsberatung@uk-koeln.de)