

# Leben mit Krebs (Survivorship)

erstellt am 02.09.2024

Heute überleben viele Patienten eine Krebserkrankung. Sie sind geheilt und langsam kehrt auch wieder Normalität ins Leben ein. Viele Betroffene berichten aber, dass das Leben nicht so ist wie früher. Dies kann an Folgeerscheinungen der Krankheit oder der Therapie liegen. Häufig verändert sich aber auch die eigene Einstellung zum Leben. Dies kann positiv oder negativ sein. Patienten berichten, dass oft Angehörige und Freunde meinen, dass sie schon kurz nach Abschluss der Behandlung wieder "ganz wie früher" sein sollen - diese Erwartung überfordert häufig.

Es gibt aber auch Patienten, die mit ihrer Krankheit überleben. Die Behandlungen halten den Krebs in Schach, aber er verschwindet nicht ganz und kann wieder kommen. Fachleute haben für beide Situationen einen neuen Namen gefunden: Survivorship - das heißt Überlebend-Sein. Welche Herausforderungen Survivor erleben und was helfen kann, sie zu bewältigen - das wollen wir uns in diesem [Vortrag](#) ansehen.

## Wer ist ein Survivor (englisches Wort für „Überlebende“)?

Menschen mit Krebsdiagnose werden als "Survivor" bezeichnet, wenn sie entweder als geheilt gelten oder langfristig mit ihrer Erkrankung leben. Viele Überlebende berichten, dass die Erfahrungen mit der Erkrankung ihr Leben wesentlich und anhaltend verändert haben. Dazu gehört auch eine tiefe Unsicherheit, wie das Leben weiter gehen wird.

Manche Patienten müssen langfristig Medikamenten einnehmen, um das Wiederauftreten des Krebses zu verhindern oder sie bekommen immer wieder Behandlungen gegen ihre Krebserkrankung. Dadurch kann es langfristig zu Nebenwirkungen und Langzeitfolgen kommen. Diese können verschiedene Organe und Funktionen des Körpers, der Seele und des Geistes betreffen.

Weitere Informationen erhalten Sie in den Webinaren [„Langzeitfolgen nach einer Krebserkrankung“](#). und [„Nebenwirkungen der Tumortherapie und ihre Behandlung“](#).

Gegen viele dieser Probleme gibt es Hilfen, deshalb ist es wichtig, mit Ärzten, Pflegekräften, Psychologen, Sozialarbeitern oder anderen Fachkräften zu sprechen, Auch in der Selbsthilfe kann man Unterstützung finden und sich mit anderen Betroffenen austauschen. Zu wissen, dass man nicht alleine ist, ist ein sehr wichtiger Punkt.

## Kann man selber etwas tun? JA!

- aktiv werden, sich informieren
- Träume erfüllen – was wollten Sie schon immer machen?
- versuchen positive Gedanken zu finden
- Bewegung und gesunde Ernährung
- etwas gegen die Nebenwirkungen tun
- daran denken, dass Sie andere schwere Situationen gemeistert haben (Resilienz)
- Kontakte knüpfen und erhalten (Selbsthilfegruppe, Ehrenamt, Rehasportgruppe, ...)
- Im Hier und Jetzt leben (Spielen, Spaß haben)

Weitere Informationen erhalten Sie in den Webinaren [„Ernährung bei Krebs“](#), [„Sport und körperliche Aktivität“](#), [„Nachsorge und Rehasport“](#) und [„Resilienz - die Eigenschaft, die uns hilft, mit schwierigen Situationen fertig zu werden“](#).

## Langsam wächst...

- der Mut, wieder etwas zu tun
- die Kraft sich wieder etwas vorzunehmen und das auch umzusetzen
- Die Fähigkeit, sich über etwas zu freuen
- die Freude, etwas geschafft zu haben



*Dies ist eine Zusammenfassung des Webinars „Leben mit Krebs (Survivorship)“ aus der Webinar-Serie der Stiftung Perspektiven. Das aktuelle Programm finden Sie auf der Stiftungs-Website im [Vortrags- und Veranstaltungsportal](#).*

*Vielen Dank für die finanzielle  
Unterstützung der Online-Vorträge an:*