

NEUANFANG NACH DEM KREBS

Das Leben nach einer überstandenen Krebserkrankung ist ein Balanceakt zwischen Dankbarkeit und Neubeginn. Der Alltag verändert sich – körperlich, emotional und sozial. Wie findet man zurück in ein «normales» Leben?

Das Ende der aktiven Krebsbehandlung ist ein grosser Umbruch. Operationen, Chemo- oder Strahlentherapie sind geschafft. Doch statt Erleichterung fühlen sich viele Betroffene unsicher. Nach der intensiven Zeit der Behandlung mit vielen Terminen scheint es manchmal so zu sein, als seien sie plötzlich alleingelassen.

Emotionale Herausforderung

Häufig kommen erst nach der Behandlung Gefühle, Gedanken, Sorgen erst so richtig an die Oberfläche. Während der Therapie war das Ziel klar: durchhalten. Danach fragen sich viele: Wie geht es weiter? Und vor allem: Was, wenn der Krebs zurückkommt? Diese Angst – Fachleute nennen sie Rückfallangst – haben fast alle Menschen nach einer Krebserkrankung. Eine grosse Studie (Mutsaers et al., 2022) zeigte kürzlich, dass mehr als die Hälfte der Betroffenen darunter leidet. Kleine Beschwerden wie Husten oder auch nur leichte Schmerzen können plötzlich grosse Sorgen auslösen. Besonders vor den Nachsorgeterminen steigt die Anspannung

Die erwähnten Studien sind Fachpublikationen:
– Mutsaers et al., Psycho-Oncology, 2022;
– Orsini et al., Cancer Medicine, 2021)

oft stark an – manchmal wird das auch «Scanxiety» genannt (Angst vor dem Scan/Kontrolluntersuchung). Ängste und Sorgen, aber auch die Erfahrung einer schweren Erkrankung und deren Behandlung können einen Menschen verändern. Das ist nicht nur eine Herausforderung für die Betroffenen, sondern auch für Angehörige und Nahestehende.

Veränderten Körper annehmen

Eine Krebstherapie fordert den Körper stark. Viele fühlen sich selbst noch lange nach der Behandlung sehr müde und erschöpft. Diese spezielle Müdigkeit nennt man Fatigue. Sie



Christina Klanke, Departementsfachleitung
Pflege MTT, Departement Theragnostik,
zertifizierte Yogalehrerin

Unterstützung in der Region Basel

Viele Menschen sehen nach einer Krebserkrankung ihr Leben mit anderen Augen. Sie setzen neue Prioritäten und leben bewusster im Moment. Bewegung tut gut – das bestätigen auch Studien (z.B. Orsini et al., 2021) – und kann helfen, gesund zu bleiben. Es geht nicht darum, wieder genau «wie früher» zu sein. Es geht darum, einen guten, neuen Alltag für sich zu finden – mit Respekt für die eigenen Grenzen, aber auch mit Vertrauen in die eigenen Stärken und die verfügbare Unterstützung.

Sie müssen diesen Weg nicht allein gehen! In der Region Basel gibt es gute Unterstützung:

- Psychoonkologie des Universitätsspitals Basel für Fragen im Umgang mit Folgeproblemen und Beratung für die Findung einer «neuen Normalität» nach Krebs.
Universitätsspital Basel, Psychoonkologie:
T 061 265 50 00
unispital-basel.ch/onkologie
- Die Krebsliga beider Basel bietet persönliche Beratung, Kurse (z.B. Bewegung) und Gesprächsgruppen an
Krebsliga beider Basel: T 061 319 99 88
klbb.ch
- Eine **onkologische Rehabilitation (Reha)** kann helfen, wieder Kraft zu tanken und den Alltag neu zu gestalten.
- Auch für den **Wiedereinstieg in den Beruf** gibt es Beratung und Hilfe



Am Anfang finden
die Kontrollen
häufiger statt, später
werden die Abstände
grösser – für viele
ein gutes Zeichen.

Enge Zusammenarbeit: Diana Zwahlen,
Leitende Psychologin Abteilung
Psychosomatik und Benjamin Kasenda,
Leitender Arzt Medizinische Onkologie.

kann Monate oder Jahre dauern und ist für Aussenstehende oft schwer zu verstehen. Auch andere Beschwerden können bleiben,

**Kleine Beschwerden
wie Husten oder
leichte Schmerzen
können plötzlich
grosse Sorgen
auslösen.**

etwa eine reduzierte Leistungsfähigkeit, Konzentrationsprobleme, Nervenschmerzen oder hormonelle Veränderungen. Der Körper braucht Zeit zur Erholung – allenfalls spezielle Unterstützung, um wieder kräftig zu werden. Manche Veränderungen bleiben vielleicht dauerhaft, was für das Funktionie-

ren im Alltag oder den Wiedereinstieg im Arbeitsleben eine Schwierigkeit sein kann. Hier können komplementäre Ansätze wie Aromapflege und Yoga hilfreich sein, den Körper wieder besser wahrzunehmen und die Symptome zu lindern.

Ein Sicherheitsnetz

Regelmässige Nachsorgetermine geben Sicherheit. Sie helfen, einen möglichen Rückfall früh zu erkennen und Folgen der Therapie zu behandeln. Am Anfang finden die Kontrollen häufiger statt, später werden die Abstände grösser – für viele ein gutes Zeichen. Die Termine sind aber mehr als nur medizinische Checks. Sie bieten die Möglichkeit, über Sorgen, Ängste und das Leben zu sprechen. Die spezialisierten Psycholog:innen des Unispitals, sogenannte Psychoonkolog:innen, sind gerade für diese Themen wichtige Ansprechpersonen auch nach der Behandlung. Neben dem Sozial-

dienst am Unispital arbeitet das Team des Spitals auch eng mit der Krebsliga beider Basel zusammen. Diese bietet sozialrechtliche Beratung und auch Kurse, Beratung und Gesprächsgruppen.

PD Dr. Benjamin Kasenda, Leitender Arzt,
Leitender Arzt Medizinische Onkologie;

Diana Zwahlen,
Leitende Psychologin Abteilung Psychosomatik

Christina Klanke
Departementsfachleitung
Pflege MTT, Departement Theragnostik

 **Universitätsspital
Basel**

Tumorzentrum Universitätsspital Basel
Petersgraben 4, 4031 Basel
unispital-basel.ch/tumorzentrum