

CARE for CAYA – Ein Ganzheitliches Präventionsprogramm für junge Krebsüberlebende

CARE for CAYA war ein deutschlandweites Langzeitnachsorgeprogramm für junge Erwachsene im Alter von 15 bis 39 Jahren, die als Kind, Jugendliche:r- oder junge:r Erwachsene:r eine Krebserkrankung überstanden haben. Das Projekt lief von 2018 bis 2021 an 14 spezialisierten Zentren. Es hatte das zentrale Ziel, jungen Erwachsenen auf ihrem Weg in ein gesundes und selbstbestimmtes Leben zur Seite zu stehen.

Der Hintergrund: Viele Betroffene fühlen sich nach Abschluss der Krebsbehandlung plötzlich auf sich allein gestellt. Selbst Jahre später können Müdigkeit, Konzentrationsprobleme, Stress, Ängste oder körperliche Beschwerden auftreten. Dazu kommen Herausforderungen im Alltag, die sich zum Beispiel auf Schule, Studium, Beruf oder soziale Beziehungen auswirken können. Die übliche medizinische Nachsorge reicht dafür oft nicht aus. Vor allem bei jungen Menschen sind die Themen häufig andere, als bei Menschen, die schon fest im Leben stehen. Genau an dieser Stelle setzte das CARE for CAYA Programm an.

Das Programm wollte die Begleitung nach einer überstandenen Krebserkrankung verbessern und langfristigen gesundheitlichen Problemen vorbeugen. Unter dem Motto **„Aktiv sein. Leben planen.“** wurden die Teilnehmenden im Rahmen der medizinischen Nachsorge oder auf Terminwunsch zu einem umfassenden Gesundheitscheck eingeladen. Dieser diente nicht nur der frühzeitigen Erkennung potenzieller körperlicher oder seelischer Belastungen, sondern insbesondere der gemeinsamen Entwicklung von Lösungsansätzen. Je nach persönlichem Bedarf wurden Angebote in den Feldern Bewegung, Ernährung oder Psycho-Onkologie bereitgestellt. Die Hilfe wurde bewusst flexibel gestaltet um eine individuelle, alltagsnahe und auf die jeweiligen Lebensziele abgestimmte Unterstützung zu gewährleisten. In bis zu fünf möglichen Terminen für jedes Themenfeld konnten Teilnehmer:innen innerhalb eines halben Jahres die Beratungen in Anspruch nehmen.

Die Ergebnisse zeigen deutlich, wie wichtig Langzeitnachsorgeprogramme sind. Viele junge Erwachsene wünschen sich auch nach überstandener Krankheit weiterhin Orientierung und Unterstützung. Das CARE for CAYA Programm wurde insgesamt sehr gut angenommen. Obwohl nicht jeder erwartete wissenschaftliche Effekt nachweisbar war, wurde von vielen Teilnehmer:innen über spürbare Verbesserungen, etwa bei ihrer Müdigkeit, ihrem allgemeinen Wohlbefinden oder ihrer Lebensqualität berichtet.

Das CARE for CAYA Programm hat damit einen wertvollen Beitrag geleistet: Das Programm hat jungen Erwachsenen Mut gemacht, ihnen Werkzeuge für ein gesundes Leben an die Hand gegeben und verdeutlicht, wie bedeutsam eine verlässliche Begleitung nach einer überstandenen Krebserkrankung ist.