

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Was Kindern und Jugendlichen hilft, wenn Eltern an Krebs erkranken

Sabine Brütting

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



Inhalt

Inhalt	02
Vorwort	03
1. Einleitung	04
2. Diagnose	05
2.1. Wahrnehmung der Kinder und Jugendlichen	05
2.2. Anregungen für ein Gespräch	07
3. Therapie	10
3.1. Krankenhausaufenthalt und Operation	10
3.2. Nebenwirkungen Chemotherapie	11
4. Alltag	13
4.1. In Kindergarten und Schule	13
4.2. In der Familie	14
4.3. Psychische und körperliche Reaktionen der Kinder	19
4.4. Scheidungskinder	22
5. Abschied	24
6. Weiterführende Literatur	28
7. Hilfreiche Adressen in Bayern	29
Impressum	35

Diese Broschüre wurde möglich mit freundlicher Unterstützung von:



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Liebe Leserin, lieber Leser,

was hilft Kindern und Jugendlichen, wenn Eltern an Krebs erkranken? Nach dem Schock der Diagnose und in den schwierigen Wochen und Monaten danach gibt es unzählige Fragen und viele Sorgen. Eltern fällt es oft schwer darüber zu sprechen - zu groß erscheinen die Probleme, vor denen die Familie plötzlich steht. Und auch die Kinder wagen häufig nicht nachzufragen, aus Sorge um eine weitere Belastung der Eltern. Wie in dieser Zeit eine gute Kommunikation gelingen kann, ist Thema des Ratgebers der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Sensibel und feinfühlig erläutert er die Situation und gibt ganz praktische Anregungen für Gespräche über Krankenhausaufenthalte, über Operationen und Chemotherapie, über die Hoffnung auf Heilung und auch über die schwersten aller Themen - Sterben und Tod. Dass Eltern und Kinder in der Zeit nach der Diagnose Hilfe und Unterstützung bekommen, ist mir als Gesundheitsministerin, Ärztin und auch als Mutter ein Herzensanliegen. Daher freut es mich, dass wir die Erstellung des Ratgebers im Rahmen unserer Initiative Gesund. Leben. Bayern, fördern konnten. Allen Betroffenen und ihren Familien wünsche ich viel Energie und Kraft!

*Melanie Huml MdL
Bayerische Staatsministerin für Gesundheit und Pflege*



Liebe Leserin, lieber Leser,

für Kinder gerät die Welt ins Wanken, wenn ein Familienmitglied an Krebs erkrankt. Mit unserer Broschüre wollen wir betroffenen Eltern helfen, in dieser Situation die richtigen Worte für ihre Kinder zu finden. Erkrankt ein Elternteil an Krebs, hat das oft große Auswirkungen auf die Kinder, vor allem dann, wenn die Eltern nicht offen mit ihnen sprechen können. Vor allem jüngere Kinder fühlen sich oft mitverantwortlich und entwickeln Schuldgefühle, weil sie glauben, durch ihr Verhalten zur Entstehung der Krankheit beigetragen zu haben. Dann ziehen sie sich zurück, werden aggressiv oder verhaltensauffällig. Es ist wichtig, dass Eltern ruhig und offen auf die Fragen ihrer Kinder eingehen. Viele Erwachsene sind damit aber überfordert, weil sie selbst unter Sorgen und Ängsten leiden. In solchen Krisensituationen können sich betroffene Familien in unseren Psychosozialen Krebsberatungsstellen individuell beraten lassen, um die Familie zu entlasten.

*Markus Besseler, Diplom-Psychologe
Geschäftsführer der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.*



1. Einleitung

In Deutschland werden jährlich 150.000 bis 200.000 Kinder unter 18 Jahren neu mit der Situation konfrontiert, dass bei Mutter oder Vater „Krebs“ diagnostiziert wird; so lauten Schätzungen des Robert Koch-Instituts. Das heißt: In jeder dritten Familie, in der ein Elternteil an Krebs erkrankt, leben minderjährige Kinder. Die Krankheit beeinflusst das Leben aller Familienmitglieder. Auch Kinder sind Mitbetroffene und tragen – oft über Jahre – die Belastungen mit, die die Krebserkrankung für die Familie bedeutet. Leider werden die Strapazen für die Kinder auch von den eigenen Eltern oft unterschätzt oder nicht erkannt. Doch ein solch einschneidendes Erlebnis beeinflusst die Kindheit und die Entwicklung der Kinder nachhaltig.



Häufig sind Eltern unsicher, ob und in welcher Form sie ihre Kinder über den Krebs informieren sollen und welche Unterstützung auch die Kinder während der Erkrankung brauchen. Hierauf gibt diese Broschüre Antworten, indem sie

- Eltern bestärkt, ihre Kinder über die Krankheit zu informieren.
- konkrete Hinweise gibt, wie Gespräche mit den Kindern über die Erkrankung gestaltet werden können.
- einen Einblick in die Gefühlswelt von Kindern krebskranker Eltern gewährt und sie für ihre Nöte sensibilisiert.
- Anregungen gibt, wie Kinder unterstützt werden können.
- Mut macht, auch über das Sterben zu reden.
- Adressen nennt, die professionelle Hilfe geben können.

Alle mit * markierten Zitate sind dem Buch „Was macht der Krebs mit uns? - Kindern die Krankheit ihrer Eltern erklären“ entnommen.

2. Diagnose

2.1. Wahrnehmung der Kinder und Jugendlichen

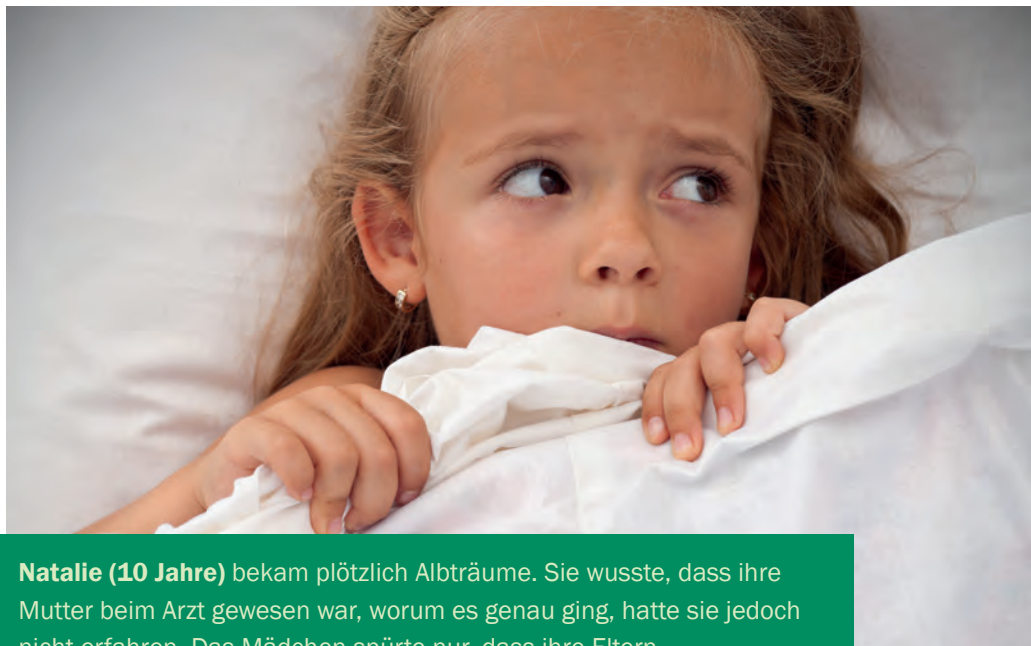
Die Diagnose „Krebs“ erschüttert alle: den Betroffenen, seinen Ehepartner, Familie und Freunde. Viele Erkrankte haben den Eindruck, ihnen würde der Boden unter den Füßen weggezogen. Sie fühlen sich aufkommenden Gefühlen wie Angst, Traurigkeit, Wut und Verzweiflung ausgeliefert. Hinzu kommt bei Eltern oft eine Unsicherheit, ob und wie sie ihre Kinder über die Diagnose informieren sollen. Für viele steht der Wunsch, ihre Kinder zu behüten und ihnen weiterhin eine heile Welt zu bewahren, im Vordergrund. Deshalb zögern sie – oft bestärkt durch Freunde und Verwandte – ihrem Kind von der Erkrankung zu erzählen. Doch das ist für Kinder nicht hilfreich, denn sie merken, dass irgendetwas in der Familie nicht stimmt. **Informieren Sie Ihr Kind deshalb zeitnah über Ihre Krebserkrankung.**

Schon Kleinkinder spüren die veränderte Stimmung ihrer Eltern. Sie nehmen wahr, wenn diese durch die Diagnose ängstlich, traurig oder verzweifelt sind, und reagieren unter Umständen mit Schlafproblemen, Essstörungen, Unruhe oder verstärktem Weinen.

Viel stärker als Erwachsene vermuten, registrieren auch ältere Kinder die angespannte Gefühlslage ihrer Eltern. Wenn sie den Grund hierfür nicht kennen, suchen sie die Schuld für das veränderte Verhalten oft bei sich selbst. Sie stellen sich Fragen wie: „Ist Mama jetzt so komisch, weil ich mein Zimmer wieder nicht aufgeräumt habe?“. Kinder beruhigt es, wenn sie von ihren Eltern erfahren, dass sie nicht der Auslöser für deren Anspannung sind. **Bestätigen Sie Ihr Kind in seiner Wahrnehmung, dass etwas anders ist als gewohnt und sagen Sie deutlich, dass die Krebsdiagnose der Grund hierfür ist.**

Kinder, die nicht wissen, was los ist, entwickeln oft überschäumende, Furcht erregende Phantasien und leiden unter diffusen Ängsten, auf die sie mit aggressivem Verhalten reagieren. Andere Kinder werden immer stiller und ziehen sich mehr und mehr zurück.

2. Diagnose



Natalie (10 Jahre) bekam plötzlich Alpträume. Sie wusste, dass ihre Mutter beim Arzt gewesen war, worum es genau ging, hatte sie jedoch nicht erfahren. Das Mädchen spürte nur, dass ihre Eltern irgendwie verändert waren, die Stimmung zu Hause bedrückt. Natalie reagierte mit Alpträumen auf die veränderte Gefühlslage der Eltern, sie spürte, dass irgendetwas nicht mit ihnen stimmte. Natalie wusste nicht, dass ihre Mutter vor wenigen Tagen die Diagnose „Brustkrebs“ bekommen hatte. *

Scheuen Eltern davor zurück, ihr Kind über die Krebserkrankung zu informieren, besteht die Gefahr, dass das Kind von Außenstehenden davon erfährt – oft ohne Vorbereitung auf direkte Art und Weise. Geschieht dies, fühlen sich Kinder ausgegrenzt und hintergangen und reagieren in vielen Fällen wütend. Sie haben das Gefühl, ihren Eltern nicht mehr vertrauen zu können. Der entstandene Vertrauensverlust wird von den Eltern meist unterschätzt. Kinder sind grundsätzlich darauf angewiesen, sich auf ihre Eltern verlassen zu können.

Einem Kind die schmerzliche Wahrheit zu sagen ist nicht nur Zumutung, sondern beinhaltet gleichzeitig die Botschaft: „Du bist mir wichtig, dass ich offen und ehrlich mit dir sein will. Ich traue es dir zu!“

Trotz aller Belastungen: Viele Kinder gehen aus der schwierigen Lebenssituation, die die Erkrankung eines Elternteils bedeutet, gestärkt hervor.

2.2. Anregungen für ein Gespräch

In der Regel verursacht die Krankheit eines Elternteils viele Änderungen im Familienalltag. Es ist nicht zu vermeiden, dass Krankenhausaufenthalte, Therapien und häufige Arztbesuche sich auch auf den Alltag der Kinder auswirken. Spätestens jetzt ist es Zeit, die Kinder über den Krebs zu informieren.

Setzen Sie sich als Eltern nicht unter Druck, in einem ersten Gespräch alles umfassend erklären zu müssen. Dazu ist auch später noch Gelegenheit. Wichtig ist es, einen Anfang zu machen. **Sagen Sie klar, dass Mama oder Papa Krebs hat.** Kleinkindern reicht die Erklärung, Mama oder Papa habe ein Aua und müsse deshalb ins Krankenhaus. Ab Kindergartenalter sollten Eltern konkret benennen, dass es Krebs ist. Vermeiden Sie diffuse Beschreibungen wie „eine schlimme Krankheit“ oder den Begriff „Tumor“. Diese führen oft zu Missverständnissen, da Kinder damit wenig anfangen können.

Kleine Kinder vermuten oft, Krebs bedeute, dass jetzt im Bauch der Mutter ein Tier (eben ein Krebs) wohnt. Das sollten Eltern richtig stellen. Oft ist es hilfreich, durch Malen oder mit einem Bilderbuch vom Körper zu visualisieren, wo der Krebs im Körper sitzt. Auch an einer Puppe können Eltern das gut demonstrieren.

Erklären Sie, dass Krebs keine ansteckende Krankheit ist. Das ist wichtig, denn viele Kinder vermeiden aus Angst vor Ansteckung die Nähe zum Kranken. Sagen Sie, dass mit der kranken Mama oder dem kranken Papa weiterhin gekuschelt werden kann – das ist für das Kind wie für den Elternteil gleichermaßen wohltuend.

Günstig ist es, wenn Eltern gemeinsam ihr Kind über die Erkrankung informieren. Einen pauschal „richtigen“ Zeitpunkt für das Gespräch gibt es nicht. **Am wichtigsten ist es, dass Sie ehrlich sind und sich genügend Zeit für aufkommende Gefühle und Fragen nehmen.**

2. Diagnose

Es ist völlig normal, in diesem Gespräch auch zu weinen – das gilt auch für die Eltern. Versuchen Eltern ihre Kinder zu schonen, indem sie die eigene Betroffenheit verheimlichen, so vermitteln sie auch ohne Worte: „Wir müssen stark und tapfer sein!“ Zeigen Eltern hingegen ihre Gefühle, so ist dies für Kinder eine Einladung, auch eigene Emotionen auszudrücken. Kinder können am besten über ihre Gefühle reden, wenn Eltern ihnen das vorleben. **Geben Sie Ihrem Kind die Bestätigung, dass alle Gefühle jetzt in Ordnung sind und sein dürfen.** Verlangen Sie weder von sich noch von Ihrem Kind, jetzt tapfer sein zu müssen. Doch achten Sie darauf, Ihr Kind nicht mit den eigenen Ängsten zu überschütten; bei allen Emotionen, die Sie äußern, muss ein für das Kind erträgliches Maß gewahrt bleiben.



„Ich hätte mir ein Gespräch gewünscht, wo wir mehr über die Angst geredet hätten. Ich hatte immer das Gefühl, wir alle in der Familie haben Angst, aber jeder ist mit seiner Angst allein, weil wir nicht miteinander gesprochen haben.“
(Viola, 13 Jahre) *

Alle aufkommenden Fragen der Kinder müssen ernst genommen und beantwortet werden. Auf einige Fragen werden Sie vermutlich so schnell keine Antwort finden. Doch auch die Aussage „Ich weiß es auch noch nicht so genau“ hilft einem Kind weiter und ist besser als eine wohlgemeinte Lüge. Wenn Kinder sich wieder ihrem Spiel zuwenden oder das Thema wechseln, dann sind das deutliche Zeichen, dass es für heute genug ist und diese Signa-

„Mein Vater hat mir erklärt, was ein Hirntumor ist und was er mit meiner Mutter anstellt, auch, dass sie wahrscheinlich frühzeitig sterben wird. Das war sehr wichtig für mich. Viele denken, Kinder kriegen das nicht mit oder verstehen das nicht, aber es ist sehr wichtig, darüber zu sprechen, auch wenn es Überwindung kostet, denn ich habe es einfach gemerkt, dass irgendwas nicht stimmt.“

(Alexander, 13 Jahre) *



le sollten Sie ernst nehmen. **Ermun-
tigen Sie Ihr Kind nachzufragen,
wenn es mehr wissen möchte.**

Manche Kinder wollen gleich konkret wissen, ob Mama oder Papa jetzt am Krebs sterben wird. Eine solche Frage ist für Eltern oft schwer auszuhalten. Doch bitte widerstehen Sie der Versuchung zu beteuern, das könne auf gar keinen Fall passieren. Besser ist eine ehrliche Antwort, zum Beispiel: „Ja, manche Menschen, die Krebs haben, sterben auch daran. Wir wissen noch nicht, ob der Papa wieder ganz gesund werden wird, aber die Ärzte tun alles dafür.“

Auch Jugendliche machen sich von Anfang an viele Gedanken darum, was die Diagnose für den Kranken und die Familie bedeutet. Je mehr ehrliche Informationen sie bekommen, desto kleiner ist ihr Bedarf, selbst im Internet zu suchen und auf ungefilterte und oft erschreckende Informationen und Statistiken zu stoßen. Jugendliche wollen sich keinen falschen Illusionen hingeben, sie schätzen ehrliche Antworten ihrer Eltern.

3. Therapie

3.1. Krankenhausaufenthalt und Operation

Im nächsten Schritt müssen Kinder auch über Behandlungen aufgeklärt werden.

Informieren Sie Ihr Kind über den bevorstehenden Krankenhausaufenthalt und sagen Sie, wie lange Mama oder Papa voraussichtlich im Krankenhaus bleiben muss. Wichtig ist es auch zu erklären, dass der Kranke danach auch zu Hause noch Ruhe braucht. Kinder gehen davon aus, dass sofort nach dem Klinikaufenthalt alles wieder in Ordnung ist, und sind enttäuscht, wenn sie feststellen müssen, dass Mama oder Papa noch immer nicht gesund ist.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind auch über bevorstehende Operationen. Erklären Sie, was bei der Operation geschieht, wie sich der Körper durch die Operation äußerlich verändern kann und was das möglicherweise auch für Auswirkungen auf das Kind haben könnte. Eine Erklärung wäre beispielsweise: „Du weißt, dass die Mama in der einen Brust Krebs hat. Der wird jetzt bei der Operation von den Ärzten herausgeschnitten. Danach ist auf der Brust eine Narbe, die erst heilen muss. Deshalb kann die Mama dich eine Zeitlang nicht hochheben, aber kuscheln können wir trotzdem.“ Wenn Sie schmerzempfindlich sind, geben Sie Ihrem Kind konkrete Anleitungen, welcher Körperkontakt möglich und wo Vorsicht geboten ist.

Kranke müssen selbst entscheiden, wie schnell sie ihrem Kind nach der Operation die Narbe zeigen. Es hat in erster Linie für sie selbst der richtige Zeitpunkt zu sein. Doch je offener alle Betroffenen mit der Krankheit und auch dem veränderten Körper umgehen, desto leichter fällt es allen Familienmitgliedern.

Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, ob es den kranken Elternteil im Krankenhaus besuchen möchte oder nicht. Wenn sich Ihr Kind dafür entscheidet, beschreiben Sie ihm vorher, was es am Krankenbett zu sehen bekommt, zum Beispiel Infusions- und Beatmungsschläuche. Dann ist es vorbereitet und der ungewohnte Anblick nicht so schockierend.

Will ein Kind nicht mit ins Krankenhaus gehen, sollte kein Druck ausgeübt oder gar ein schlechtes Gewissen hervorgerufen werden. Oft verweigern Kinder aus Angst den Besuch. Dann ist es für ein Kind hilfreich, ihm anzubieten ein Bild für die Mama oder



den Papa zu malen oder einen Brief zu schreiben. Der gesunde Elternteil kann das dann stellvertretend mitnehmen und überreichen. Und per Telefon lässt sich auch leicht Kontakt aufrechterhalten.

3.2. Nebenwirkungen Chemotherapie

Bei vielen Chemotherapien ist Haarausfall zu erwarten; sagen Sie das Ihrem Kind rechtzeitig. Der unvorbereitete Anblick von Mama oder Papa mit einer Glatze kann das Kind schockieren und

löst häufig Panik aus. Erklären Sie ihm, dass die Chemotherapie so stark ist, dass die Haare ausfallen werden, sie aber nach Beendigung der Therapie wieder nachwachsen.

Viele Kranke entschließen sich, wenn ein Haarverlust zu erwarten ist, die Haare vorher abrasieren zu lassen. Wenn es für den Kranken selbst passend ist, können Kinder gefragt werden, ob sie dabei sein möchten, wenn beim Frisör die Haare fallen. Auch bei der Auswahl einer Perücke ist es möglich, die Kinder mit einzubeziehen. Entscheiden sich Mütter dazu, auf eine Perücke zu verzichten und selbstbewusst ihre Glatze zu zeigen, empfinden Kinder das oft als peinlich und schämen sich gegenüber Gleichaltrigen. Sie befürchten blöde Kommentare, eine Befürchtung, die leider oft auch ihre Berechtigung hat. Vielleicht gehen Sie in diesem Fall mit Ihrem Kind einen Kompromiss ein: Sie tragen Perücke oder Tuch immer dann, wenn andere Kinder anwesend sind.

Besonders kleineren Kindern ist es schwer zu vermitteln, dass auch starke Müdigkeit eine Folge der Chemotherapie ist und die Kraft zu vielen Aktivitäten fehlt. Dann wird die fehlende Energie von Kindern schnell als Desinteresse interpretiert: „Der Papa hat keine Lust, mit mir Fußball zu spielen!“, so die Wahrnehmung. Hier müssen Eltern deutlich widersprechen und erklären, dass die fehlende Energie des Kranken nichts mit dem Kind zu tun hat, sondern eine Folge des Medikaments ist.

3. Therapie

Wenn es möglich ist, geben Sie Ihrem Kind einen Zeitrahmen, wie lang die Therapie voraussichtlich noch dauern wird. Zum Beispiel: „Ich hoffe, dass ich an Ostern mit der Therapie fertig bin. Dann werden die Haare wieder anfangen zu wachsen und ich kann wieder mehr mit dir zusammen unternehmen.“ Das ermöglicht es Ihrem Kind sich darauf einstellen. Auch während der verschiedenen Therapien sollten Eltern ihre Kinder über Arzttermine und Untersuchungsergebnisse informieren.



„Wenn meine Mutter von ihrer Chemotherapie kommt, dann herrscht bei mir eine seltsame Unwissenheit, denn ich würde sehr gern in jeder Sekunde wissen, wie es ihr geht. Das ist aber nicht möglich, weil sie meistens zwanzig Stunden am Tag schläft. Außerdem ist da auch noch Hilflosigkeit bei mir, denn ich würde ihr gerne helfen. Meistens wüsste ich gerne, wenn sie schläft, ob sie Schmerzen hat oder es ihr nicht gut geht. Meine Mutter sagt mir zwar immer, ob sie Schmerzen hat oder nicht, aber wenn sie schläft, ist das sehr schwierig.“
(Lukas, 12 Jahre)*

4. Alltag

4.1. In Kindergarten und Schule

Leider bestimmt in den meisten Fällen die Krankheit über eine längere Zeit den Alltag der betroffenen Familien. **Informieren Sie Pädagogen in Kindergarten, Hort und Schule über die familiäre Situation.** Oft sind sie die Ersten, denen ein verändertes Verhalten eines Kindes auffällt. Adäquate Unterstützung kann hier nur erfolgen, wenn sie die Belastungen des Kindes kennen. Ob Freunde und Klassenkameraden über die Krebserkrankung informiert werden sollen, entscheiden Kinder und Jugendliche am besten selbst.



In manchen Familien ist das Thema ein Tabu. So wenige Menschen wie möglich sollen davon wissen. Leider ist die Krankheit für einige immer noch mit Scham besetzt. Viele Kranke wollen weder Mitleid noch ungebetene Ratschläge und befürchten Neugier. Kinder belastet dieses Schweigen jedoch sehr.

Ältere Kinder und Jugendliche wählen sorgfältig aus, wem sie von der Erkrankung erzählen. Oft sind es nur wenige Freunde, die ins Vertrauen gezogen werden. Der Wunsch, in der Schule keine Sonderrolle einnehmen zu wollen, steht im Vordergrund. Auf gar keinen Fall wollen Jugendliche Mitleid von Lehrern oder Klassenkameraden. Nicht zu unterschätzen ist auch, wie wichtig es ist, in der Schule weiterhin einen Platz zu haben, wo alles unverändert seinen gewohnten Gang geht. Kindergarten, Hort und Schule können sich so zur „krebisfreien“ Zone entwickeln, die einen Abstand zur belastenden Situation zu Hause ermöglichen.

Leider erfahren viele Jugendliche, dass Freunde damit überfordert sind, wenn sie ihnen von der Krebserkrankung der Mutter oder des Vaters und den daraus entstehenden

4. Alltag



Belastungen erzählen. Statt des erhofften Zuspruchs bekommen sie das Gefühl, von niemandem verstanden zu werden. Sie fühlen sich in dieser Notsituation von ihren Freunden sehr allein gelassen. Manche reagieren mit Rückzug, andere zeigen ihren Mitschülern und Freunden nur noch eine Fassade. Sie geben vor, dass alles okay wäre und es ihnen gut ginge. Die Traurigkeit und Angst hinter der Maske bekommt niemand zu sehen.

„Manchmal traf ich mich mit Freunden. Allerdings war es nicht mehr dasselbe wie früher. Ich hatte immer öfters das Gefühl missverstanden zu werden. Sie nahmen keine Rücksicht auf mich und ich hatte das Gefühl, sie wollten der Situation ganz aus dem Weg gehen. Sie verstanden meine Art nicht mehr (...). Nur sehr wenige boten mir ihre Hilfe an und fragten mich, wie es mir wirklich geht. Natürlich ist es für Außenstehende schwer zu verstehen, aber dennoch hätte ich mir einfach manchmal gewünscht, dass sie mir sagen, dass sie für mich da sind.“

(Melissa, 17 Jahre) *

4.2. In der Familie

Ist ein Elternteil an Krebs erkrankt, wächst die Belastung für alle Familienmitglieder. **Informieren Sie Ihr Kind, vor allem über Veränderungen, die seinen Alltag betreffen, denn sie verursachen Unsicherheit.** So ist es für kleine Kinder zum Beispiel wichtig zu wissen, wer sie in den Kindergarten bringt und abholt, wenn die Mama krank ist. Struktur im Alltag und feste Rituale – zum Beispiel abends beim Zubettgehen – helfen und vermitteln ein bisschen Normalität.

Ältere Kinder müssen in dieser schwierigen Familiensituation fast ausnahmslos zu Hause mehr Aufgaben und Pflichten übernehmen. Manche tun dies klaglos, andere nur unter Protest. In diesem Fall kann es hilfreich sein, den Zeitrahmen abzustecken, wie lange die

zusätzlichen Aufgaben übernommen werden müssen. Auf alle Fälle müssen Kinder noch genug Zeit für ihre eigenen Interessen und Hobbys haben. Besonders bei Jugendlichen wird oft übersehen, dass das Ausmaß der verlangten Mithilfe und die Verantwortung, die ihnen aufgebürdet wird, mitunter zu groß sind. Kinder krebskranker Eltern rutschen so leicht in eine Erwachsenenrolle hinein, eine Rolle, die sie meistens überfordert.

Besonders wenn der Haupternährer der Familie erkrankt, sehen sich Familien schnell vor finanzielle Probleme gestellt. Kinder bekommen das oft mit. **Vermeiden Sie, mit Ihren Kindern im Detail über Ihre finanzielle Situation und Ihre Zukunftsängste zu sprechen.** Kinder sorgen sich, können aber an der Situation nichts wirklich ändern und fühlen sich hilflos und ohnmächtig.

Kinder entlastet es immer, wenn ihre Eltern sich bei Erwachsenen Unterstützung holen. Dann können sie ganz Kind sein und sie müssen sich nicht um die Eltern und deren Wohlergehen sorgen. **Trauen Sie sich andere Erwachsene zu bitten, sich um Ihr Kind zu kümmern, wenn Ihnen selbst die Kraft und Zeit dazu fehlen.** Zum Beispiel: Bitten Sie Freunde, Ihr Kind vom Kindergarten abzuholen oder mit ihm ein ganz normales, „krebsfreies“ Wochenende zu verbringen. Wenn Kinder Zeit mit Gleichaltrigen verbringen, ist dies eine Gelegenheit, die Belastungen zu Hause in den Hintergrund treten zu lassen und wieder Kraft zu tanken.

„Manchmal vergesse ich auch, dass meine Eltern Krebs haben, z. B. wenn ich mich mit Freunden treffe. Dann bin ich mit anderen Dingen beschäftigt. Wenn ich das alles mit dem Krebs vergesse, geht es mir sehr gut, denn dann kann ich die ganze Last auf meinen Schultern einfach wegpusten.“

(Lukas, 12 Jahre) *

Gerade in Zeiten, in denen die Krankheit scheinbar das ganze Familienleben beherrscht, sind „krebsfreie“ Zeiten für alle wichtig. **Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind feste Zeiten, die sie zusammen verbringen und in denen die Erkrankung mal nicht im Mittelpunkt steht.** Große Unternehmungen sind vielen Kranken nicht möglich, doch die Hauptsache ist, dass die Familie Zeit miteinander verbringt und auch der kranke Elternteil daran teilnimmt. Allen tut es gut, zusammen zu spielen und zu lachen und ein kleines Stück

4. Alltag

Unbeschwertheit miteinander zu genießen. Wenn Eltern mal wieder lachen, wirkt sich das positiv und entspannend auf die Kinder aus. Gemeinsam verbrachte unbeschwerte Stunden entschädigen alle für Streitereien, die in der angespannten Situation, in der sich alle befinden, oft nicht zu vermeiden sind.



Leider lösen sich Konflikte in der Familie, die schon vor der Erkrankung bestanden, nicht einfach auf, sondern verstärken sich oft noch während der Krankheitsphase. Durch die Dauerbelastung liegen bei vielen Eltern die Nerven blank. Geduld und Verständnis im Umgang mit ihren Kindern fehlen jetzt häufig. Oft ist es für Eltern entlastend, wenn sie sich klar machen, dass nicht alle Probleme im Zusammenhang mit der Krebserkrankung stehen. Besonders die Pubertät stellt für alle – Jugendliche wie Eltern – grundsätzlich

„Vor zwei Jahren wurde festgestellt, dass meine Mutter Brustkrebs hat (...). Plötzlich war nichts mehr wie vorher. Das ganze Familienleben veränderte sich. Es gab sehr viel Streit zwischen meinen Eltern und auch zwischen mir und meinen Eltern (...). Meine Mutter sagte dauernd: „Das könnt ihr doch alles tun, wenn ich tot bin.“ Ich bekam es dadurch sehr mit der Angst zu tun. Ich konnte in diesen Momenten kaum noch etwas anderes denken. Auch war meine Mutter ansonsten ganz anders. Sie regte sich plötzlich wegen jeder Kleinigkeit total auf. Dadurch wurde der Stress noch vergrößert. Stress war immer da (...). Dieser Stress wirkte sich auch auf mich aus (...). Heute ist es schon viel besser. Zwar haben meine Mutter und ich immer noch Angst, dass der Krebs wiederkommt, doch meine Mutter hat sich schon etwas beruhigt. Aber Stress haben wir alle immer noch.“

(Paul, 15 Jahre) *

eine Herausforderung dar, daran ändert auch der Krebs nichts. Generell kann es zu solchen Zeiten auch ratsam sein, sich an eine erfahrene Beraterin aus einer psychosozialen Krebsberatungsstelle wie die der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. zu wenden, um dort für sich selbst Entlastung zu finden.

Die Pubertät ist eine Lebensphase, die durch emotionale Ablösung vom Elternhaus und Neuorientierung geprägt ist. Erkrankt nun ein Elternteil an Krebs, wird diese Ablösung häufig unterbrochen und führt wieder zur verstärkten Zuwendung zur Familie; die Sorge und damit Hinwendung zum kranken Elternteil steht jetzt im Vordergrund. Für Jugendliche ist es oft schwierig, eine gute Balance zwischen Unterstützung des Kranken und den Anforderungen von Schule, Ausbildung oder Studium und dem Verfolgen der eigenen Interessen zu finden.

Jugendliche wissen es zu schätzen, wenn Eltern ihnen auch während der Krankheitsphase zugestehen, eigene Interessen zu verfolgen und ihren eigenen Weg gehen zu



4. Alltag

„In dieser Zeit der Krankheit meines Papas hatte ich jedoch immer mit mir selbst zu kämpfen. Der Spagat zwischen dem Alltagsleben und dem Leben zu Hause mit einem kranken Vater war einfach zu groß. Oft musste ich mir überlegen, ob ich nicht besser zu Hause blieb, um für meine Familie da zu sein, oder ob ich mich lieber ablenken und mit meinen Freunden etwas unternehmen sollte. Ich kann mich noch genau daran erinnern, dass ich ersteres meistens wählte. Ich brachte es einfach nicht übers Herz, meinen kranken Vater alleine zu lassen, obwohl ich wusste, dass meine Mama und meine Geschwister auch zu Hause waren. Hinzu kam außerdem immer die Angst. Angst, dass etwas passiert, wenn ich nicht in diesem Augenblick zu Hause bin. Aber auch Angst, dass er nicht mehr da sein wird, wenn ich dann nach Hause komme.“

(Melissa, 17 Jahre) *

können. Manche Kinder, große wie kleine, haben das Gefühl, angesichts der schweren Erkrankung von Mutter oder Vater keinen Spaß mehr haben zu dürfen und verzichten auf Dinge, die sie eigentlich gerne machen. **Geben Sie Ihrem Kind die Bestätigung, dass Spaß – trotz allem – erlaubt ist.**

Viele Kinder stellen eigene Interessen und Bedürfnisse während der Krankheit von Mutter oder Vater zurück und zeigen eine große Fürsorglichkeit. Sie gehen ganz darin auf, etwas für den kranken Elternteil tun zu können. Sie fühlen sich durch ihr Mitwirken, zum Beispiel eine Decke holen, in das Geschehen einbezogen und der Situation nicht mehr ohnmächtig ausgeliefert. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass Kinder – unabhängig vom Alter – keine zu große Verantwortung übernehmen. Auch Jugendliche sollten nicht allein für die Betreuung oder Pflege eines Elternteils verantwortlich sein. Wird dies von ihnen erwartet und füllen sie die Rolle aus, teilweise bis zur körperlichen Erschöpfung, überfordert sie das. Oft nehmen Eltern dies nicht wahr, da sie zu sehr mit sich selbst beschäftigt sind.

Die Rollen in der Familie dürfen sich nicht auf Dauer vertauschen. Kinder sollten nicht zum Tröster ihrer kranken Eltern werden – und schon gar nicht zum Partnerersatz. **Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihnen alles zu viel wird, suchen Sie Hilfe bei anderen Erwachsenen.** Das hilft auch Ihrem Kind.

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.

Einer für alle – alle für einen!

Machen Sie mit!

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.
90 Jahre



Foto: Fotolia/Robert Kneschke

Einer für alle – alle für einen!

Liebe Leserin, lieber Leser,

die Bayerische Krebsgesellschaft hilft Menschen mit Krebs. Diese Broschüre ist nur eine von vielen kostenlosen Dienstleistungen, welche wir anbieten.

Wir fördern außerdem die Arbeit von rund 200 Selbsthilfegruppen. Kern unserer Arbeit sind jedoch die Gespräche mit Betroffenen, die wir bayernweit in derzeit 20 Beratungsstellen anbieten.

Leider steigt die Zahl der Patienten beständig an. „Einer für alle – alle für einen!“ – mit diesen Zeilen möchte ich heute auch um Ihre Unterstützung werben.



Im Namen aller Krebspatienten ein großes Dankeschön,
Ihr

Prof. Dr. med. Günter Schlimok
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

**Gemeinsam stark –
Sie und wir!**

PS: Jeder Beitrag kommt an – der große wie der kleine – und schenkt neue Hoffnung! Danke.

20 Euro

Unter www.bayerische-krebsgesellschaft.de präsentieren wir eine Vielzahl von Informationen und Hilfsangeboten. Unser Auftritt wird laufend aktualisiert und ausgebaut. Auch hierfür benötigen wir Spenden.

100 Euro

Bayernweit unterstützen wir die Arbeit von rund 200 Selbsthilfegruppen. Damit bieten wir ein dichtes Netz an Hilfe auch in der Fläche. Jeder Beitrag zählt und schenkt Krebspatienten neue Hoffnung.

50 Euro

Broschüren, Ratgeber und andere Publikationen bieten wir Betroffenen und deren Angehörigen kostenlos an. Der Aufwand von der Redaktion, über die Produktion bis zur Verteilung ist groß. Ihre Hilfe kommt an.

200 Euro

Leider steigt die Zahl der Betroffenen beständig an. Jedes Jahr werden in Bayern 70.000 Menschen neu mit der Diagnose Krebs konfrontiert und jede Neuerkrankung steht für ein eigenes Schicksal. All unsere Kraft konzentrieren wir auf die psychoonkologische Begleitung der Betroffenen. „Zuhören. Begleiten. Helfen.“ – unseren Auftrag können wir nur mit Ihrer Unterstützung erfüllen.

Vielen Dank!



Foto: Fotolia / iuprod



Foto: Fotolia / Robert Kneschke



**Beleg/Quittung
für den Kontoinhaber**

IBAN des Kontoinhabers	
Zahlungsempfänger Bayerische Krebsgesellschaft e. V. Nymphenburger Straße 21a 80335 München	
IBAN DE02 7002 0500 0007 8017 00	
BIC BFSWDE33MUE	
Verwendungszweck Spende	Euro
Angaben zum Kontoinhaber	
Datum	
Quittung des Geldinstituts	

SEPA-Überweisung/Zahlschein

Name und Sitz des überweisenden Kreditinstituts		BIC	
Angaben zum Zahlungsempfänger: Name, Vorname/Firma (max. 27 Stellen bei maschineller Beschriftung max. 35 Stellen)			
Bayerische Krebsgesellschaft e. V.			
IBAN DE02 7002 0500 0007 8017 00		ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.	
BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen) BFSWDE33MUE		Betrag: Euro, Cent	
BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT E.V.		ggf. Stichwort	
Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)		Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)	
PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)			
IBAN DE			
		06	

Unterschrift(en)

Datum

SPENDE



Mehr Infos gibt es unter
www.bayerische-krebsgesellschaft.de!

■■■■■ BAYERISCHE
■■■■■ KREBSGESELLSCHAFT E.V.
90 Jahre

**Einer für alle -
alle für einen!
Danke für Ihre Hilfe.**

Spende

Für Spenden bis EUR 200,- gilt der Einzahlungsbeleg als Zuwendungsbestätigung. Für Spenden über EUR 200,- wird eine gesonderte Zuwendungsbestätigung ausgestellt. Deshalb bitten wir Sie, Ihre Anschrift deutlich lesbar einzusetzen.

Zuwendungsbestätigung

1. Wir sind durch die Bescheinigung des Finanzamtes München unter Steuer-Nr. 143/211/10291 (Bayerische Krebsgesellschaft e. V.) vom 13.04.2012, wegen Förderung der öffentlichen Gesundheitspflege als gemeinnützigen Zwecken dienend und zu den § 5 Abs. 1 Ziff. 9 KStG bezeichneten Körperschaften, Personvereinigungen oder Vermögensmassen gehörig anerkannt worden.

2. Wir bestätigen, dass wir den uns zugewendeten Betrag nur zu satzungsgemäßen Zwecken verwenden werden. Gemäß § 28 BDSG können Sie der Verwendung Ihrer Daten durch uns im Rahmen derartiger Aktionen widersprechen.

4. Alltag

Pubertierende besprechen ihre Probleme zunehmend mit Freunden statt mit den Eltern; das bleibt bei einigen unverändert, auch wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt. Die Erwartungen vieler Eltern, Jugendliche würden sich jetzt in der Krisensituation ihnen gegenüber öffnen und zu Gesprächen bereit sein, bleiben oft unerfüllt. Je mehr Druck Eltern ausüben, je intensiver sie nachfragen, desto weniger geben die Jugendlichen über ihr Gefühlsleben preis. Einige wollen auch einfach nichts mehr von der Krankheit hören.

Wenn Ihr Kind ein Gespräch verweigert, machen Sie immer mal wieder ein Gesprächsangebot, wie zum Beispiel: „Wenn du reden möchtest oder etwas wissen willst, sag’ mir Bescheid, ich bin jederzeit für dich da.“

Über bevorstehende Untersuchungen und wichtige Veränderungen beim Gesundheitszustand sollten Sie Ihr Kind aber grundsätzlich informieren.



4.3. Psychische und körperliche Reaktionen der Kinder

Die Reaktionen der Kinder auf die Krebserkrankung und die veränderte Familiensituation fallen unterschiedlich und vielfältig aus, hängen ab von Alter, Entwicklungsstand, Persönlichkeit, dem familiären und sozialen Umfeld und nicht zuletzt von der Beziehung zum erkrankten Elternteil. Manche Veränderungen im Verhalten eines Kindes sind auch ganz normale Entwicklungsschritte und sollten als solche wahrgenommen werden.

Säuglinge und Kleinkinder haben noch kein wirkliches Krankheitsverständnis und können es nicht einordnen, wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt ist. Doch sie nehmen wahr, wenn ihre Eltern gereizt oder traurig sind, und reagieren darauf häufig mit Weinen, Unruhe, Schlaf- und Essproblemen. Viel Nähe der Eltern, Körperkontakt und eine ruhige Atmosphäre helfen, dass das Kind sich wieder beruhigt und geborgen fühlt. Kleinkinder ängstigt die vorübergehende Trennung von einem Elternteil immer.

4. Alltag

Feste Bezugspersonen, zum Beispiel die Oma, die sich jetzt verstärkt um das Kind kümmert, vermitteln Sicherheit. **Ermöglichen Sie Ihrem Kind, auch mit dem abwesenden Elternteil – zum Beispiel mit der Mutter in der Reha – Kontakt zu halten.** Oft reicht die Stimme der Mama am Telefon, um über die Trennung hinweg zu helfen.

Kinder im Kindergartenalter nehmen bewusst wahr, wenn ein Elternteil krank ist. Auch sie leiden unter einer krankheitsbedingten Trennung von Mama oder Papa. Viele reagieren deshalb mit erhöhter Anhänglichkeit, wenn der Kranke wieder zu Hause ist. Sie suchen verstärkt die Nähe des Erwachsenen nach der vorausgegangenen Trennung.

Einige Kinder reagieren mit Rückschritten in ihrer Entwicklung auf die belastende Familiensituation. Ihre Sprache wird wieder einfacher oder sie nässen wieder ein. Hier hilft nur Verständnis, Druck verschlimmert eher die Situation. Die Auffälligkeiten sind meistens nur vorübergehend und legen sich, sobald wieder Ruhe und Struktur in den Alltag des Kindes eingekehrt sind. Halten die Rückschritte in der Entwicklung jedoch länger an, sollte ein Kinderarzt oder eine Beratungsstelle aufgesucht werden, um dort Hilfe für das Kind zu erhalten.

Manche Kinder bekommen Angst, jetzt auch krank zu werden. Reaktion auf die Krebserkrankung entwickeln viele Kinder und Jugendliche reale körperliche Beschwerden. Kleine Kinder klagen häufig über Bauchweh, wenn Mama oder Papa krank ist. Oft kann der Kinderarzt nichts feststellen. Die Krankheitssymptome sollten in diesem Fall als Zeichen innerer Anspannung und seelischer Verunsicherung gedeutet werden. Hier helfen am besten Zuwendung und körperliche Nähe. Manche Kinder und Jugendliche leiden auch unter Schlafstörungen und Alpträumen. Auch Essstörungen können auftreten.





Eine Mutter, deren Mann an Krebs erkrankt ist, erzählt:
„Unsere Tochter (8 Jahre) denkt zurzeit viel über den Tod nach und träumt auch davon. Sie beschäftigt sich auch sehr mit Krebs und anderen Krankheiten, fragt immer wieder: „Woran merke ich, dass ich auch Krebs habe und wie kann ich mich davor schützen?“ *

Einige Kinder werden während der Erkrankung eines Elternteils zunehmend still und ziehen sich immer mehr zurück. Ein paar sind auch überangepasst und versuchen es, den Eltern so einfach wie möglich zu machen. Kinder schonen ihre Eltern, weil sie deren starke Anspannung spüren und nicht mit den eigenen Sorgen zusätzlich belasten möchten – dieses Phänomen zieht sich durch alle Altersstufen. Viele Kinder glauben, sie könnten ihre Traurigkeit und Angst vor ihren Eltern wirklich verbergen. Wenn Sie bei Ihrem Kind überangepasstes Verhalten wahrnehmen, sprechen Sie Ihr Kind direkt darauf an. Fragen Sie es, wie es ihm wirklich geht. **Vermitteln Sie ihm, dass es in der jetzigen Situation normal ist, Angst zu haben und traurig zu sein. Geben Sie Ihrem Kind Gewissheit, dass Sie weiterhin für es und seine Nöte da sind.**

Andere Kinder fallen durch lautes und oft auch aggressives Verhalten auf. Sie suchen damit nach Aufmerksamkeit. Wenn das Verhalten besonders auffällig ist, drückt das ebenso eine innere Not aus, die Kinder oft nicht anders zeigen können. Aggressives Verhalten braucht deshalb außer Grenzen auch Verständnis. **Suchen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam eine Ausdrucksmöglichkeit für seine Wut.** Häufig helfen Bewegung und körperliche Betätigung.



4. Alltag

Kinder sowie Jugendliche sind in vielen Fällen von der Vielfalt der Gefühle, die jetzt auftreten, verunsichert und fühlen sich wechselnden Stimmungen hilflos ausgeliefert.

Geben Sie Ihrem Kind die Zusicherung, dass das Gefühlschaos normal ist und dass es angemessen auf die bedrohliche Situation reagiert.

Viele Gedanken der Kinder drehen sich bei einer Krebserkrankung auch um das Thema „Schuld“. Sie fühlen sich schuldig, glauben der Krankheitsverursacher zu sein. „Die Mama hat Krebs, weil ich so oft mit meinem Bruder gestritten habe und sie sich darüber geärgert hat“, so eine typische Vermutung. Diese Schuldgefühle müssen Eltern ihren Kindern unbedingt nehmen. **Sagen Sie Ihrem Kind deutlich, dass zwischen seinem Verhalten und der Erkrankung kein Zusammenhang besteht.** Das heißt umgekehrt auch, einem Kind klarzumachen, dass besonders braves Verhalten nicht zur erwünschten Heilung führt.

Ein großer Teil der betroffenen Kinder und Jugendlichen leiden unter Konzentrationsstörungen in der Schule. Statt dem Unterricht zu folgen, kreisen ihre Gedanken um den kranken Elternteil und oft auch um die Zukunft der Familie. Schwächere Leistungen sind oft die Folge. Doch statt Leistungsdruck brauchen diese Schüler Unterstützung und Eltern, die über schlechtere Noten als normal auch mal hinwegsehen. Manche Kinder werden während der Krankheit wiederum ausgesprochen gut in der Schule. Sie wollen es ihren Eltern so leicht wie möglich machen. Einigen hilft intensives Lernen, die Ängste und Sorgen vorübergehend zu verdrängen.

4.4. Scheidungskinder

Scheidungskinder sind während der Krebserkrankung eines Elternteils noch stärker belastet, emotional und oft auch physisch. Oft fehlt in der Familie ein weiterer Erwachsener, der sich um den Kranken kümmert und für ihn Ansprechpartner ist. Kinder tragen dann nicht selten die Verantwortung. Durch die Scheidung selbst sind viele Kinder zusätzlich beansprucht, mitunter sogar belastet. **Sorgen Sie für genug erwachsene Helfer in der Familie, damit Ihr Kind entlastet ist.** Für Scheidungskinder ist es besonders schwer, eigene Interessen zu verfolgen und den Kranken in dieser Zeit alleine zu Hause zurückzulassen.



„Weil mein Papa sah, dass es mir immer schlechter ging und ich diesem Druck einfach nicht mehr standhalten konnte, holte er mich zu sich. Doch diese Entscheidung war anfangs nicht ganz leicht für mich ... Diese komplette Situation überforderte mich total ... Ich hatte Angst, meine Mutter dort einfach alleine zu lassen und auch Angst davor, dass ich sie damit total verletzte ... Ich hatte ein so schlechtes Gewissen ...“
(Annabelle, 17 Jahre) *

Besonders schwierig wird es für alle Familienmitglieder, wenn die Krankheit soweit

fortgeschritten ist, dass es dem Kranken nicht mehr möglich ist, für das Kind zu sorgen und ein Umzug des Kindes zum getrennt lebenden Elternteil gegebenenfalls notwendig ist. Kinder fühlen sich in dieser Situation hin und her gerissen, haben das Gefühl, den Kranken im Stich zu lassen.

Leben Kinder nicht bei dem erkrankten Elternteil, sollten sie trotzdem über den Krebs informiert werden. **Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, den kranken Elternteil so oft zu besuchen, wie es will und es auch für den Kranken passend ist.**

Adoptierte Kinder haben schon einmal erlebt, dass sie von ihren Eltern verlassen wurden, und reagieren auf die Krankheit meist mit besonders starken Verlustängsten. Verlustängste müssen immer ernst genommen werden. Kindern hilft es, wenn Sie gemeinsam überlegen, wer außer Ihnen noch für das Kind da ist und in einer Notsituation für es sorgt.

5. Abschied

Kinder dürfen nicht im Ungewissen gelassen werden, wenn der Krebs unheilbar ist. Viele spüren sowieso, wenn der Tod eines Elternteils zu erwarten ist. Es ist für sie sehr belastend, wenn sie merken, dass der Tod von Mutter oder Vater bevorsteht und dies nicht angesprochen wird.

Den richtigen Zeitpunkt zu finden, um ein Kind über den nahenden Tod eines Elternteils zu informieren, ist jedoch schwierig. Durch langes Zögern wird oft kostbare Zeit verschenkt; Zeit, die noch bewusst miteinander verbracht werden kann, und Zeit, um Abschied zu nehmen. Wenn es absehbar ist, dass ein Elternteil sterben wird, muss mit dem Kind darüber gesprochen werden. **Falsche Hoffnungen helfen nicht. Machen Sie bezüglich des Krankheitsverlaufs keine Versprechungen, die sie nicht halten können.**

Wie im Gespräch über die Krebsdiagnose sollten Sie einen ruhigen Rahmen wählen und viel Zeit mitbringen. **Sagen Sie von Anfang an, dass Sie etwas Trauriges erzählen müssen.** Sagen Sie ohne Umschweife, dass der Kranke bald sterben wird. Sie dürfen Ihre Traurigkeit ruhig zeigen und auch weinen – das lädt Ihr Kind ein, auch seine Gefühle zu äußern. Weinen, Wutausbrüche und Nicht-wahrhaben-Wollen sind normale Reaktionen auf die traurige Nachricht. Versuchen Sie, diesen Gefühlsausbrüchen standzuhalten und ihnen Raum zu geben. Trösten Sie Ihr Kind, wie Sie es auch in anderen Situationen tun.

Manche Kinder realisieren die Information über den zu erwartenden Tod und lernen, mit diesem Wissen zu leben. Andere verdrängen die schreckliche Wahrheit so lang wie möglich – das müssen Sie respektieren. Alle, Kinder wie Erwachsene, brauchen ausreichend Zeit, um diese unvorstellbare und schmerzhafteste Realität zu begreifen.

Fast unmöglich ist es, Kinder über den bevorstehenden Tod eines Elternteils zu informieren, wenn der Kranke selbst die Tatsache verdrängt, nicht darüber sprechen will und sich unerschütterlich optimistisch gibt. Kinder dürfen in solchen Situationen nicht zu Trägern von Geheimnissen werden – das müssen Sie in dieser Situation berücksichtigen.

Besonders kleinere Kinder fragen sich, wer Schuld hat, dass Mama oder Papa jetzt sterben muss. **Betonen Sie, dass keiner in der Familie Schuld hat und auch die Ärzte alles getan haben, um die Mama oder den Papa wieder gesund zu machen.**

Kinder wollen auch wissen, wohin die Toten gehen. Das sollten Eltern so beantworten, wie

es ihrer Haltung und ihrem Glauben entspricht und für sie stimmig ist. Fast immer bekommen Kinder erklärt, dass die Toten in den Himmel kommen und dort, in veränderter Form, weiterleben. Für Kinder sind solche Erklärungen tröstlich und hilfreich.

Ermöglichen Sie es Ihrem Kind, bewusst Abschied zu nehmen. Es erleichtert später den Trauerprozess. Wird durch Schweigen kein Abschied ermöglicht, geht eine Chance unwiederbringlich verloren und es bleibt immer etwas offen.

„Als es meiner Mama ganz schlecht ging, fuhr ich jeden Tag ins Krankenhaus und blieb dort einige Stunden. Man könnte meinen, dass das die schlimmste Zeit der Krankheit war, ... doch es war, glaube ich, eine der schönsten Zeiten. Wir redeten über alltägliche Dinge, was gerade in der Zeitung stand, spielten „Stadt-Land-Fluss“ und schliefen, aber wir sprachen auch über das Sterben. Meine Mama war die Einzige, die stark war und nicht weinte, ich brach natürlich in Tränen aus und als mein Vater da war, kullerten ihm auch Tränen über seine Wangen.“

(Leonie, 14 Jahre) *



Wenn es dem sterbenden Elternteil gelingt, ihren Kindern noch zu sagen, wie sehr sie sie lieben und wie stolz sie auf sie sind, so ist dies ein riesiges Geschenk, von dem ein Kind sein Leben lang zehren wird.

Kleinen Kindern Abschied zu ermöglichen heißt, so viel Nähe wie möglich „tanken“ und noch etwas für den Betroffenen zu tun, z. B. einen Engel zu basteln, der auf die Mama oder den Papa achtgeben wird, oder noch ein schönes Bild für sie zu malen. **Fragen Sie Ihr Kind, was es noch für den kranken Elternteil tun möchte.** Ihr Kind hat dann die Chance selbst zu bestimmen, was ihm noch wichtig ist.

5. Abschied

Älteren Kindern und Jugendlichen ist oft ein „gutes“ Gespräch mit dem Sterbenden noch wichtig. Sie spüren, auf welche Fragen sie Antworten suchen und was sie noch sagen wollen.

Ist der Tod dann eingetreten, erleichtert der Anblick des toten Vaters oder der toten Mutter oft das Begreifen des Todes und seine Endgültigkeit. Kinder im Kindergartenalter leben sehr im Hier und Jetzt und sehen den Tod als etwas Reversibles an. Sie glauben, dass Menschen, die sterben, doch irgendwann wiederkommen. Gerade deshalb ist für sie der Anblick eines Toten oft hilfreich, um zu begreifen, was geschehen ist. Sie sehen, dass sich der Tote wirklich nicht mehr bewegt und nicht mehr atmet. **Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, ob es den verstorbenen Elternteil noch einmal sehen möchte und akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind das nicht will.**

Ebenfalls hilfreich für Kinder ist es, wenn sie bei der Beerdigung mit einbezogen werden, zum Beispiel, indem sie den Sarg bemalen oder mitentscheiden können, welche Kleidung der Tote tragen soll. Viele Kinder geben dem toten Elternteil auch noch ein selbst gemaltes Bild oder einen Brief mit in den Sarg.

Fragen Sie Ihr Kind, ob es mit zur Beerdigung gehen möchte. Kindern, die bisher noch keine Beerdigung erlebt haben, muss vorher der Ablauf erklärt werden. Das hilft, Angst abzubauen. Verwitwete Eltern entlastet es, wenn während der Beerdigung eine nahe Vertrauensperson ihrem Kind zur Seite steht, also jemand, den das Kind gut kennt, der aber selbst nicht unmittelbar von dem Trauerfall betroffen ist.





„Ich hatte es satt, unglücklich zu sein, ich wollte wieder ein normaler Mensch sein, ich wollte wieder lachen, glücklich und fröhlich sein!“

(Leonie, 14 Jahre) *

Kinder eines krebserkrankten Elternteils haben ein erhöhtes Risiko verhaltensauffällig zu werden; das haben zahlreiche Studien bewiesen. Je offener in der Familie über die Krankheit gesprochen wird und je mehr Unterstützung Kinder erfahren, desto leichter fällt es ihnen, diese belastende Familiensituation gut zu überstehen. Häufig ist bei den betroffenen Kindern ein unbändiger Wille zu beobachten, sich vom harten Schicksal, das die Familie getroffen hat, nicht unterkriegen zu lassen.

Vielen Kindern gelingt dies – trotz allem.

6. Weiterführende Literatur

- Brandes, S. (2001): Ein Baum für Mama. Allitera Verlag, München.
- Broeckmann, S. (2002): Plötzlich ist alles anders – wenn Eltern an Krebs erkranken. Klett-Cotta, Stuttgart.
- Brütting, S. (2011): Was macht der Krebs mit uns? Kindern die Krankheit ihrer Eltern erklären. BALANCE, buch + medien verlag, Bonn
- Deutsche Kinderkrebsstiftung (o.J.): Radio-Robby und sein Kampf gegen die bösen Krebszellen. Bezug über: Deutsche Kinderkrebsstiftung und Deutsche Leukämie-Forschungshilfe - Aktion für krebskranke Kinder e.V., Adenauerstraße 134, 53113 Bonn.
- Fessel, K.-S. (1999): Ein Stern namens Mama. F. Oetinger, Hamburg.
- Hermelink, K. (2005): Mein wunderschöner Schutzengel. Als Nellys Mama Krebs bekam. Verlag Diametric, Würzburg.
- Mehr Zeit für Kinder e.V. (2009): Warum trägt Mama im Sommer eine Mütze? Bezug über: Mehr Zeit für Kinder e.V., Fellnerstraße 12, 60322 Frankfurt a.M.
- Motzfeldt, H. (2010): Der Chemo-Kasper und seine Jagd auf die bösen Krebszellen. Bezug über: Deutsche Kinderkrebsstiftung und Deutsche Leukämie-Forschungshilfe – Aktion für krebskranke Kinder e.V., Adenauerstraße 134, 53113 Bonn.
- Trabert, G. (2012): Als der Mond vor die Sonne trat. G. Trabert, Mainz.
- Trabert, G. (2009): Als der Mond die Nacht erhellte. G. Trabert, Mainz.
- White, S. (2011): Sparkys Geschichte. Bezug über: MSD Sharp & Dohme GmbH Lindenplatz 1, 85540 Haar



7. Hilfreiche Adressen in Bayern

Fachgesellschaften und Arbeitsgemeinschaften

- Arbeitsgemeinschaft Supportive Maßnahmen in der Onkologie, Rehabilitation und Sozialmedizin der Deutschen Krebsgesellschaft (ASORS) www.asors.de
- Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie in der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (PSO) www.pso-ag.de
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V. (dapo) www.dapo-ev.de
- Bundesarbeitsgemeinschaft für ambulante psychosoziale Krebsberatung e.V. (BAK) www.bak-ev.org
- Deutsche Krebsgesellschaft e.V. www.krebsgesellschaft.de
- Deutsche Krebshilfe e.V. www.krebshilfe.de
- Krebsinformationsdienst KID des Deutschen Krebsforschungszentrums DKFZ www.krebsinformation.de

Internetseiten

Auf folgenden Internetseiten finden Sie weitere hilfreiche Hinweise und Ratschläge. Wir weisen Sie an dieser Stelle darauf hin, dass Informationen nicht das persönliche Gespräch ersetzen können, und wollen Sie ermutigen, aktiv mit Ihren Kindern über Ihre Krankheit zu sprechen.

- Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V. www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker.de
- BelaJu– ein Projekt der Medizinischen Psychologie und Medizinischen Soziologie des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus Dresden www.belaju.de
- Rexrodt von Fircks Stiftung www.rvfs.de
- Verbundprojekt „Hilfen für Kinder krebskranker Eltern“ www.verbund-kinder-krebskranker-eltern.de
- Projekt Tigerherz www.uniklinik-freiburg.de/tumorzentrum/live/Patienten-Info/kinder-krebskranker-eltern.html

7. Hilfreiche Adressen in Bayern

Kinder- und Jugendsprechstunden in Bayern

- Familiensprechstunde der Psycho-Onkologie an der Medizinischen Klinik und Poliklinik III, Klinikum der Universität München – Campus Großhadern, C. Mück, Dipl.-Psychologin, Kinder- und Jugendlichentherapeutin, Tel. 089 / 4400 – 77905 oder 089 / 4400 – 74919 (Sekretariat Psycho-Onkologie der Med. Klinik III)
- Psychosomatische Beratungsstelle für Krebskranke, Richard-Wagner-Str. 9, 80333 München, Tel. 089 / 52 64 63
- Auf Anfrage in den Psychosozialen Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Psychosoziale Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

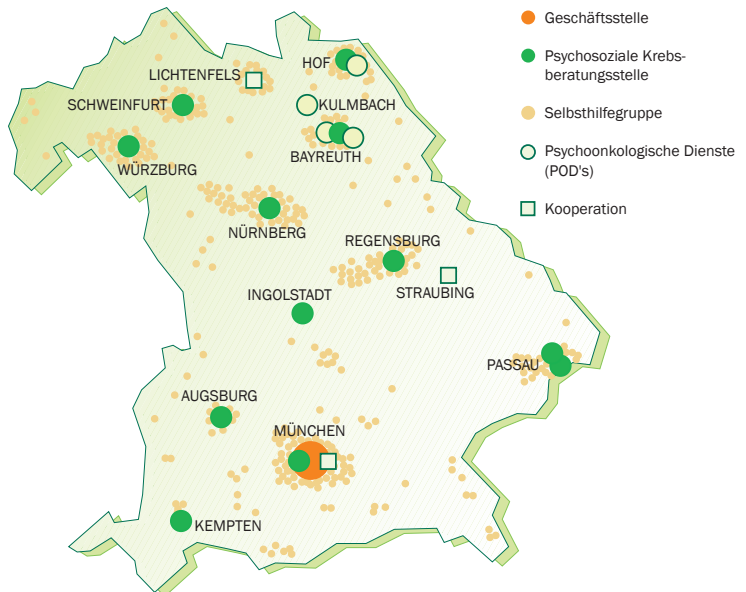
Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. Wir verfügen bayernweit über ein flächendeckendes Netz von 19 Krebsberatungsstellen und Psychoonkologischen Diensten (PODs). Dort beraten qualifizierte Mitarbeiter Ratsuchende und begleiten sie in allen psychischen und sozialen Fragen – kompetent, vertraulich und kostenfrei. Vorträge und Kurse sowie medizinische Fragestunden ergänzen unser umfassendes Angebot, das in dieser Form in Bayern einzigartig ist. Die ehrenamtlichen LeiterInnen unserer rund 200 angeschlossenen Selbsthilfegruppen unterstützen wir professionell bei ihrer Arbeit. So wird unschätzbare Hilfestellung für Betroffene von Betroffenen direkt vor Ort geleistet. Darüber hinaus bringen wir uns in die Versorgungsforschung und wissenschaftliche Fortbildung ein, kooperieren mit zertifizierten Organ- und Tumorzentren und leisten Aufklärungsarbeit. Als unabhängiger Berater in politischen Gremien setzen wir uns für die Belange Betroffener ein. Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. ist als eigenständiger Verein Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. Unsere Arbeit wird durch öffentliche Gelder und Spenden finanziert.

Bayernweit aktiv

In jedem Regierungsbezirk Bayerns gibt es Psychosoziale Krebsberatungsstellen und Psychoonkologische Dienste der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V. Diese vermitteln Ihnen auch gern den Kontakt zu einer unserer rund 200 Selbsthilfegruppen in Bayern.

In Kooperation mit verschiedenen medizinischen Einrichtungen bieten wir in Bayreuth, Hof, Kulmbach, Lichtenfels, München, Passau, Schweinfurt und Straubing weitere Anlaufstellen für krebskranke Menschen an.

Unsere Beratungen sind vertraulich und kostenfrei.



Literatur

Folgende Broschüren können Sie bestellen oder als PDF-Datei unter www.bayerische-krebsgesellschaft.de kostenlos herunterladen:

- Psychoonkologie
- Nebenwirkungen
- Krebs und Sport
- Fatigue – So können Sie mit Müdigkeit bei Krebs umgehen

7. Hilfreiche Adressen in Bayern

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg

Schießgrabenstraße 6, 86150 Augsburg

Tel. 0821 - 90 79 19 -0

Fax 0821 - 90 79 19 -20

Email: kbs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth

Maximilianstr. 52 - 54, 95444 Bayreuth

Tel. 0921 - 150 30 -44

Fax 0921 - 150 30 -46

Email: brs-bayreuth@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof

Klostertor 2, 95028 Hof

Tel. 09281 - 540 09 -0

Fax 09281 - 540 09 -29

Email: kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt*

Levelingstraße 102 / 3. OG, 85049 Ingolstadt

Tel. 0841 - 220 50 76 -0

Fax 0841 - 220 50 76 -20

Email: kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu*

Kronenstraße 36 / 2. OG, 87435 Kempten

Tel. 0831 - 52 62 27 -0

Fax 0831 - 52 62 27 -99

Email: kbs-kempten@bayerische-krebsgesellschaft.de

*gefördert durch die Deutsche Krebshilfe e.V.

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München

Nymphenburger Straße 21a, 80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -21, 22, 23

Fax 089 - 54 88 40 -40

brs-muenchen@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg

Tel. 0911 - 49 53 3

Fax 0911 - 49 34 23

Email: brs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau

Kleiner Exerzierplatz 14, 94032 Passau

Tel. 0851 - 720 19 -50

Fax 0851 - 720 19 -52

Email: brs-passau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg

Tel. 0941 - 599 97 -83

Fax 0941 - 599 97 -84

Email: brs-regensburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg

Ludwigstraße 22, 97070 Würzburg

Tel. 0931 - 28 06 -50

Fax 0931 - 28 06 -70

Email: kbs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Weitere Beratungsstellen sind an den Kliniken in Bayreuth, Hof, Kulmbach, Lichtenfels, München, Passau, Schweinfurt und Straubing eingerichtet. Die genauen Anschriften und Kontaktdaten finden Sie auf

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Hauptgeschäftsstelle

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Str. 21a, 80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

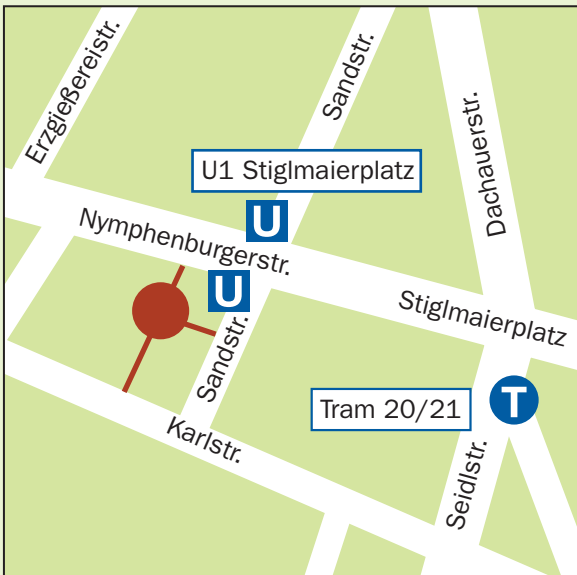
info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Anfahrt mit dem Auto siehe Internet: 4 Tiefgaragenstellplätze vorhanden

Anfahrt mit den öffentlichen Verkehrsmitteln: Haltestelle Stiglmaierplatz

U1 / U7 Richtung Olympiainkaufszentrum / Rotkreuzplatz, Tram 20, 21



Impressum

Herausgeber: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.

Nymphenburger Straße 21a, 80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Autorin: Sabine Brütting, Frankfurt

Lektorat: Reinhild Karasek, www.rkarasek.de

Gestaltung: GoodwinGraphics, Anca Goodwin, München

Bildnachweise:

Titel: nailia-schwarz@photocase.com

Inhalt: **istockphoto** S. 4 (digitalskillet), S. 9 (Fertnig), S. 12 (cglade), S. 13 (mangostock),

S. 14 (SimmiSimons), S. 16 (akurtz), S. 19 (mediaphotos), S. 20 (Yarinca), S. 21 (slobo), S. 23 (airportrait), S.

25 (mikespics), S. 26 (Rubberball), S. 27 (SimmiSimons)

photocase S. 17 (manun@photocase.com)

shutterstock S. 6 (Ilike), S. 8 (JulijaSapic-portfolio), S. 11 (BlueOrangeStudio),

Stand: Dezember 2015

Spenden & Helfen

Spendenkonto: Bank für Sozialwirtschaft, Konto-Nr. 780 17 00, BLZ 700 205 00
BIC: BFSWDE33MUE, IBAN: DE02 7002 0500 0007 8017 00

 BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT E.V.
90 Jahre

Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -0
Fax 089 - 54 88 40 -40
info@bayerische-krebsgesellschaft.de
www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Gesund. Leben. Bayern.



gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege

