

DİNLEMEK. EŞLİK ETMEK. YARDIMCI OLMAK.

# Ebeveynleri kansere yakalanan çocuk ve gençlere nasıl yardımcı olunabilir.

Sabine Brütting

 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.



# İçindekiler

İçindekiler	02
Önsöz	03
<b>1. Giriş</b>	<b>04</b>
<b>2. Teşhis</b>	<b>05</b>
2.1. Çocuk ve gençlerin algısı	05
2.2. Konuyu çocuğunuza nasıl açabilirsiniz	07
<b>3. Terapi</b>	<b>10</b>
3.1. Hastanede tedavi ve ameliyat	10
3.2. Kemoterapinin yan etkileri	11
<b>4. Günlük hayat</b>	<b>13</b>
4.1. Kreş ve okul	13
4.2. Aile	14
4.3. Çocukların ruhsal ve bedensel tepkileri	19
4.4. Boşanmış aile çocukları	22
<b>5. Veda</b>	<b>24</b>
<b>6. Diğer kaynaklar</b>	<b>28</b>
<b>7. Baviera’da size yardımcı olabilecek kuruluşların adresleri</b>	<b>29</b>
Künye	35

Bu broşürün yayımlanmasını mümkün kılan desteklerinden dolayı teşekkür ederiz:



gefördert durch  
Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit



## Sevgili okur,

Kanser teşhisinin konulması, hastaların ve ailelerinin hayatını derinden etkiler. Çocuklar için ailelerinden birinin kansere yakalanması, kelimenin tam anlamıyla dünyalarının yıkılması anlamına gelir. Bavyera Kanser Cemiyeti Derneği bu bağlamda hastalara yönelik olarak, “Ebeveynleri kansere yakalanan çocuk ve gençlere nasıl yardımcı olunabilir” başlıklı el kitabını hazırladı. Bavyera Sağlık Bakanlığı “Sağlıklı. Yaşam. Bavyera” girişimi çerçevesinde bu değerli projeyi desteklemiştir. Yakalanan hastalık ve bu hastalığın hayata etkileri çocuklara ne zaman ve ne şekilde izah edilebilir? Bu ne tür ruhsal ve fiziksel etkilere sebep olabilir? Hastalık, çocukların günlük hayatına nasıl entegre edilebilir? Çocuklar, en kötü ihtimal olan veda gününe nasıl hazırlanabilir? Broşürde bu soruların ve birçok başka sorunun cevabını bulabilir ve doğru zamanda doğru kelimeleri seçebilmek için yararlanabilirsiniz.

*Dr. Marcel Huber  
Devlet Bakanı*



## Sevgili okur,

Ailesinden biri kansere yakalanan çocukların dünyası sarsılır. Bu broşürümüzle, bu durumda bulunan ve kanserden mağdur olan ebeveynlere çocuklarına söyleyebilecekleri uygun kelimeleri bulmak konusunda yardımcı olmak istiyoruz. Ebeveynlerden birinin kansere yakalanması, çocukları çoğu zaman önemli ölçüde etkiler, özellikle de ebeveynler bu konuyu çocuklarla açıkça konuşmadığında. Bilhassa küçük yaştaki çocuklar, davranışlarıyla hastalığın oluşmasına katkıda bulduklarını düşündüklerinden dolayı kendilerini sorumlu hisseder ve suçluluk psikolojisine kapılırlar. Çocuklar böyle durumlarda kendilerini geri çeker, saldırganlaşır veya davranış bozuklukları sergilerler. Ebeveynlerin çocuklarının sorularını sakin ve açık bir şekilde cevaplamaları önemlidir. Fakat birçok yetişkin, kendileri de endişe ve korkulardan mustarip olduğundan dolayı bu yükün altından kalkamamaktadır. Hastalıktan etkilenen aileler böyle kriz durumlarında ailelerinin üzerindeki yükü hafifletmek amacıyla, psiko-sosyal kanser danışma merkezlerimizde verilen hizmetten yararlanabilirler.

*Markus Besseler, Yüksek Psikolog  
Bavyera Kanser Cemiyeti Derneği Başkanı*



# 1. Giriş

Robert-Koch Enstitüsünün tahminlerine göre Almanya’da her yıl 18 yaşından küçük yaklaşık olarak 150.000 – 200.000 çocuk, anne veya babalarına “kanser” teşhisi konulduğu durumuyla yüzleşmektedir. Bunun anlamı şudur: Ebeveynlerden birinin kanser hastası olduğu her üç aileden birinde reşit olmayan çocuklar yaşamaktadır. Kanser hastalığı bütün aile bireylerinin hayatlarını etkiler. Çocuklar da bu durumdan etkilenir ve kanser hastalığının aileye bindirdiği yükü çoğu zaman yıllarca omuzlarında taşır. Çocukların yaşadıkları zorluklar kendi ebeveynleri tarafından da çoğu zaman küçümsenmekte veya görülmemektedir. Ancak bu denli köklü bir olay çocukların çocukluk çağlarını ve gelişimlerini kalıcı bir şekilde etkilemektedir.



Ebeveynler, çocuklarını kanser hakkında bilgilendirip bilgilendirmemeleri, ne şekilde bilgilendirmeleri gerektiği ve hastalık süresince çocuklarının nasıl bir desteğe ihtiyaç duyduğu konusunda çoğu zaman emin değiller. Broşürde bu soruların cevaplarını bulabilirsiniz. Bu amaçla

- Ebeveynler, çocuklarını bilgilendirmeleri için cesaretlendirilir.
- Hastalık hakkında çocuklarla ne şekilde konuşulabileceğine ilişkin somut önerilerde bulunulur.
- Kanser hastası ebeveynlerin çocuklarının duygu dünyaları hakkında bilgi verir ve sıkıntılarına daha duyarlı yaklaşmanızı sağlar.
- Çocukların ne şekilde desteklenebileceğine ilişkin fikir verir.
- Ölümü de konuşmak için cesaretlendirir.
- Profesyonel yardım sağlayabilecek olan yerlerin adreslerini verir.

Broşürde \* ile işaretlenmiş olan bütün kısımlar “Kanser bize ne yapar? – Çocuklara ebeveynlerinin hastalığını anlatmak” isimli kitaptan alıntılanmıştır.

## 2. Teşhis

### 2.1. Çocuk ve gençlerin algısı

“Kanser” teşhisinin konulması herkesi sarsar: Hasta olanı, eşini, ailesini ve arkadaşlarını. Birçok hasta, boşluğa düşmüş gibi bir hisse kapılır. Kendilerini korku, üzüntü, öfke ve çaresizlik gibi duyguların esiri gibi hisseder. Bunun yanında ebeveynler, konulan teşhis ile ilgili olarak çocuklarını bilgilendirip bilgilendirmemeleri ve ne şekilde bilgilendirmeleri gerektiği konusunda tereddütte düşerler. Birçoğu için, çocuklarını koruma ve onları gelecekte de huzurlu bir dünyada yaşatma isteği ön planda yer alır. Bundan dolayı - çoğu zaman arkadaş ve akrabalarının da desteğini alarak - çocuklarına hastalıktan bahsetme konusunda çekingen davranırlar. **Ancak bu davranış çocuklara pek yardımcı olmaz, çünkü ailelerinde bir şeylerin yolunda gitmediğini hissederler.**

Küçük çocuklar bile ebeveynlerinin değişen ruh halinin farkına varır. Konulan teşhisin ebeveynlerini endişeli, üzgün veya çaresiz bir ruh haline büründüğünü algılar ve duruma göre uyku ve beslenme sorunları, iç sıkıntı veya aşırı ağlama şeklinde tepki gösterebilirler.

Daha büyük çocuklar da ebeveynlerinin gergin ruh halini, yetişkinlerin tahmin ettiğinden çok daha fazla fark ederler. Bunun sebebini bilmedikleri zaman da, çoğu zaman ebeveynlerinin değişen davranış biçimlerinden kendilerinin sorumlu olduğunu düşünürler. Kendilerine, “Annem, odamı yine toplamadığım için mi böyle tuhaf davranıyor?” gibi sorular sorarlar. Ebeveynlerinden, gerginliğin kendilerinden kaynaklanmadığını öğrenmek çocukları sakinleştirir. **Çocuğunuzun, alışılmışın dışında durumların söz konusu olduğu yönündeki sezgisini doğrulayın ve bunun sebebini konulan kanser teşhisi olduğunu açıkça söyleyin.**

Olup bitenlerden haberdar olmayan çocuklar çoğu zaman abartılı ve korkutucu fanteziler geliştirir ve saldırgan tepkilere sebep olan çeşitli korkular duyar. Başka çocuklar ise gündün güne sessizleşir ve giderek geri çekilirler.

## 2. Teşhis



**Natalie (10 yaşında)** birden kâbuslar görmeye başladı. Annesinin doktora gittiğini biliyor fakat neden gittiğini bilmiyordu. Sadece anne ve babasının değiştiğini ve evde sıkıntılı bir havanın hâkim olduğunu hissediyordu. Natalie anne ve babasında bir değişiklik olduğunu hissediyor, değişen ruh haline tepki olarak kâbuslar görmeye başlamıştı. Annesine birkaç gün önce “göğüs kanseri” teşhisi konulduğunu bilmiyordu. \*

Ebeveynler, çocuklarını kanser hastalığı hakkında bilgilendirmekten çekinirse, çocuğun bu durumu - çoğu zaman hazırlıksız ve doğrudan - başka kişilerden öğrenme tehlikesi mevcut olur. Böyle olduğunda çocuklar kendilerini dışlanmış ve aldatılmış hisseder ve çoğu zaman öfkeyle tepki verir. Ebeveynlerine artık güvenemeyecekleri hissine kapılırlar. Meydana gelen güven kaybı ebeveynler tarafından çoğu zaman küçümsenir. Çocuklar prensip olarak, ebeveynlerine güvenebilmeye muhtaçtır.

Bir çocuğa acı gerçeği söylemek ona sadece güvenmek anlamına gelmez, aynı zamanda da “sen benim için önemlisin, bundan dolayı sadece açık ve dürüst davranmak istiyorum. Bunun üstesinden gelebileceğini düşünüyorum!”

Omuzlarına binen bütün yüklerle rağmen: Birçok çocuk, anne ve babalarının hastalanması anlamına gelen bu zor dönemden güçlenerek çıkar.

## 2.2. Konuyu çocuğunuza nasıl açabilirsiniz

Ebeveynlerden birinin hastalığı, ailenin günlük hayatında genelde birçok değişikliğe yol açar. Hastanede görülen tedavilerin, terapilerin ve sık sık tekrarlanan doktor ziyaretlerinin çocuğun günlük hayatını etkilemesi engellenemez. Çocukları kanser hakkında bilgilendirmenin zamanı en geç o zaman gelmiş olur.

**Ebeveyn olarak ilk konuşmanızda her şeyi kapsamlı bir şekilde izah etmek zorunda hissetmeyin kendinizi.** Buna daha sonra da fırsatınız olacak. Önemli olan başlamaktır. **Anne ve babanın kanser hastası olduğunu açıkça söyleyiniz.**

Küçük çocuklar için, anne veya babanın “uf” olduğunu ve bundan dolayı hastaneye gitmesi gerektiğini söylemek yeterli olur. Kreş yaşında olan çocuklarda ise ebeveynlerin, hastalığın kanser olduğunu somut bir şekilde belirtmesi uygun olur. “Kötü hastalık” gibi belirsiz tanımlamaları veya “tümör” kavramını kullanmayınız. Çocuklar bu kavramalara bir anlam yükleyemediğinden dolayı bunlar çoğu zaman yanlış anlaşılmalara yol açar.

Küçük çocuklar çoğu zaman, annenin karnında bir hayvan (Kanser kelimesinin Almanca’daki karşılığı, yengeç anlamına gelen “Krebs” sözcüğüdür) yaşadığını tahmin eder. Ebeveynleri bu yanlış anlamayı düzeltmelidir. Kanserın vücudun neresinde bulunduğunu resim çizerek veya insan vücudunu gösteren bir boyama kitabı kullanarak göstermek çoğu zaman faydalı olur. Ebeveynler bunu bir oyuncak bebek kullanarak da yapabilir.

**Kanserın bulaşıcı bir hastalık olmadığını anlatın.** Birçok çocuk, hastalığın kendilerine bulaşmasından korktuğundan dolayı hastaya yakın olmaktan kaçındığı için bu önemlidir. Çocuğa, hasta olan anne veya babasına sokulmasında bir sakınca olmadığını söyleyin – bu hem çocuğa hem de ilgili ebeveyne iyi gelir.

Ebeveynlerin çocuğu hastalık hakkında birlikte bilgilendirmesi en iyisidir. Çocukla

## 2. Teşhis

konuşmak için genel olarak “doğru” bir zaman yoktur. **En önemlisi dürüst olmanız ve oluşabilecek duygu ve sorulara zaman ayırmanızdır.**

Bu görüşmede ağlamak çok normaldir – bu ebeveynler için de geçerlidir. Ebeveynler, kendi üzüntülerini gizleyerek çocuklarını korumaya çalıştıklarında konuşmadan şu mesajı verirler: „Güçlü ve cesur olmalıyız!“ Ebeveynler duygularını açığa vurduğunda ise, çocuklarını da hislerini ifade etmeye davet etmiş olurlar. Çocuklar, ebeveynlerinin kendilerine örnek olması halinde duyguları hakkında konuşabilirler. **Çocuğunuza, o anda bütün duygularını yaşayabileceği mesajını verin.** Ne kendinizden ne de çocuğunuzdan cesur olmayı talep edin. Fakat çocuğunuz kendi korkularınızla boğmamaya dikkat edin; dile getirdiğiniz bütün duygularda, çocuğun katlanabileceği bir ölçüyü muhafaza edin.



Korkudan söz edeceğimiz bir sohbet olsun isterdim. Ailedeki herkesin korktuğunu, fakat birbiri-mizle konuşmadığımızdan dolayı herkesin korkusuyla baş başa kaldığını hissettim her zaman.” (Viola, 13 yaşında) \*

Çocukların bütün soruları ciddiye alınmalı ve cevaplanmalıdır. Bazı soruların cevabını muhtemelen hemen bulamayacaksınız. Fakat vereceğiniz “ben de henüz tam olarak bilmiyorum” cevabı bile çocuğa yardımcı olur ve iyi niyetli bir yalandan daha iyidir. Çocukların yeniden oyun oynamaya yoğunlaşması veya konuyu değiştirmesi, daha fazla konuşmak istemediklerinin açık bir



„Babam bana beyin tümörünün ne olduğunu anneme neler yaptığını anlattı. Annemin muhtemelen vakitsiz bir şekilde öleceğinden de bahsetti. Bu benim için çok önemliydi. Çoğu insan çocukların yaşananlardan habersiz olduğunu veya anlamadığını düşünüyor ama bunları konuşmak zor da olsa önemli. Çünkü ben bir şeylerin yolunda gitmediğini fark ettim.”  
(Alexander, 13 yaşında) \*

işarettir ve bu işaretleri ciddiye almalısınız. **Çocuğunuz, daha fazla öğrenmek istediğinde soru sormaya cesaretlendiriniz.**

Bazı çocuklar, anne veya babanın kanserden dolayı ölüp ölmeyeceğinin somut bir şekilde hemen öğrenmek ister. Ebeveynler böyle bir soruya çoğu zaman dayanamaz. Fakat böyle bir şeyin kesinlikle yaşanmayacağı vaadinde bulunmayın lütfen. “Evet, kanser olan bazı insanlar bu hastalıktan dolayı ölür. Babanın tekrar tamamen iyileşip iyileşmeyeceğini henüz bilmiyoruz ama doktorlar bunun için ellerinden geleni yapıyor.” şeklinde dürüst bir cevap vermek daha iyidir.

Kanser teşhisinin hasta ve aile için ne anlama geldiğini gençler de olayların başından itibaren düşünmeye başlar. Ne kadar çok dürüst bilgi alırlarsa, internette arama yapma ihtiyaçları ve filtrelenmemiş ve çoğu zaman korkunç bilgi ve istatistik görme ihtimalleri o kadar düşük olur. Gençler boş hayallere kapılmak istemez, ebeveynlerinin dürüst cevaplarına değer verir.



# 3. Terapi

## 3.1. Hastanede tedavi ve ameliyat

Bir sonraki adımda çocuklar tedavi hakkında da bilgilendirilmelidir. **Çocuğunuzu hastanedeki tedavi süreci hakkında bilgilendirin ve ona anne veya babasının hastanede muhtemelen ne kadar süre kalmak zorunda olduğunu söyleyin.**

Hastanın tedaviden sonra evde de dinlenmeye ihtiyaç duyacağını izah etmek de önemlidir. Çocuklar, hastanedeki tedavi sürecinden hemen sonra her şeyin yine düzeldiğini var sayar ve anne veya babanın hala iyileşmediğini görünce hayal kırıklığına uğrar.

**Çocuğunuzla, yapılacak olan ameliyatlara hakkında da konuşunuz.** Ameliyatta neler olduğunu, vücudun ameliyattan dolayı nasıl değişikliklere uğrayabileceğini ve bunun çocuğu ne şekilde etkileyebileceğini izah edin. Örneğin şöyle bir açıklamada bulunabilirsiniz: “Annenin göğsünde kanser olduğunu biliyorsun. Şimdi doktorlar bu kanseri ameliyatla kesip alacaklar. Ameliyattan sonra annenin göğsünde zamanla iyileşmesi gereken bir yara izi olacak. Bundan dolayı anne seni bir süre kucağına alamayacak ama yine de seni öpüp koklayabilecek.” Ağrıya karşı duyarlı olmanız halinde, ne tür bedensel temasın mümkün olduğunu ve hangi durumlarda dikkatli olmak gerektiğini somut bir şekilde anlatın.

Hastalar, ameliyattan sonra çocuklarına ameliyat yarasını ne zaman göstermek istediklerine kendileri karar vermelidir. Öncelikle hasta için doğru zaman olmalıdır. Ancak ilgili bütün kişiler hastalığa ve değişen bedene ne kadar açık yaklaşırlarsa, bütün aile bireylerinin işi o kadar kolaylaşır.

**Hasta olan anne veya babasını hastanede ziyaret etmek isteyip istemediği kararını çocuğunuza bırakın.** Çocuğunuz ziyaret etmekten yana karar verirse, hasta yatağında ne göreceğini, örneğin serum ve solunum hortumları, ona önceden tarif edin. O zaman hazırlıklı olur ve alışılmadık görüntü onu o kadar şoke etmez.

Çocuk hastaneye gitmek istemiyorsa ona baskı yapılmamalı veya vicdan azabı oluşmasına sebep olunmamalıdır. Çocuklar çoğu zaman korktuklarından dolayı ziyarete gitmek istemez. Böyle durumlarda onlara anne veya baba için bir resim çizmelerini veya mektup yazmalarını teklif etmek çocuğa yardımcı olur. Sağlıklı ebeveyn



resmi veya mektubu çocuğu temsilen yanında götürüp teslim edebilir. Ayrıca telefonla da rahatlıkla bağlantıda kalınabilir.

### 3.2. Kemoterapinin yan etkileri

**Birçok kemoterapide saçların dökülmesi beklenmelidir; bunu çocuğunuza zamanında söyleyin.**

Anne veya babayı hazırlıksız bir şekilde kel görmek çocuğu şoke edebilir ve çoğu zaman paniğe kapılmasına sebep olur. Çocuğunuza, kemoterapinin saçları dökecek kadar güçlü olduğunu

ama saçların terapiden sonra tekrar uzayacağını söyleyin.

Saçlarının dökülmesi muhtemel olan birçok hasta, saçlarını önceden kazıtmaya karar verir. Hastanın kendisi için bir sakınca yoksa, çocuklara, saçların kuaförde kesilmesini izlemek isteyip istemedikleri sorulabilir. Çocukların peruk seçimine dâhil edilmesi de mümkündür. Anneler peruk takmamaya ve kendinden emin bir şekilde kel kafalarını göstermeye karar verdiğinde, çocuklar bunu çoğu zaman utanç verici olarak algılar ve yaşlılarından utanırlar. Aptalca yorumlara maruz kalmaktan endişe ederler ki, çoğu zaman bu endişelerinin haklı sebepleri vardır. Böyle bir durumda çocuğunuzla uzlaşabilirsiniz: Başka çocuklar da olduğu zamanlarda peruk veya bandana kullanırsınız.

Ağır uyku halinin de kemoterapinin bir etkisi olduğunu ve birçok aktivite için gerekli kuvvete sahip olunmadığını bilhassa küçük çocuklara izah etmek zordur. Eksik enerjiniz böyle durumlarda çocuklar tarafından ilgisizlik şeklinde algılanır, örneğin “Babam benimle top oynamak istemiyor.” Bu durumda ebeveynler açıkça itiraz etmeli ve hastanın sahip olmadığı enerjinin çocukla bir ilgisi olmadığını, alınan ilacın bir etkisi olduğunu izah etmelidir.

## 3. Terapi

**Mümkün olduğu hallerde çocuğunuza, terapinin muhtemelen daha ne kadar süre devam edebileceğini söyleyin.** Örneğin: “Terapinin Paskalya tatilinde biteceğini umuyorum. O zaman saçlarım tekrar uzamaya başlayacak ve seninle daha fazla vakit geçirebileceğim.” Böylece çocuğunuza kendisini buna hazırlama imkânı verirsiniz. Ebeveynler çeşitli terapiler süresince de doktor randevuları ve tetkik sonuçları hakkında bilgilendirmelidir.



„Annem kemoterapiden döndüğünde tuhaf bir bilgisizlik hissine kapılıyorum. Çünkü kendisini nasıl hissettiğini her saniye bilmek isterim. Fakat çoğu zaman günde yirmi saat uyduğundan dolayı bu mümkün değil. Ayrıca kendimi çaresiz de hissediyorum çünkü ona yardım edebilmeyi çok isterim. Uyuduğu zaman ağrısı olup olmadığını veya kendisini kötü hissedip hissetmediğini bilmek isterim. Gerçi annem bana her zaman ağrısı olup olmadığını söylüyor ama uyduğunda bu çok zordur.”

(Lukas, 12 yaşında) \*

## 4. Günlük hayat

### 4.1. Kreş ve okul

Bu hastalık çoğu vakada maalesef ilgili ailelerin günlük hayatını uzun süre boyunca etkiler. **Kreş, etüt ve okuldaki pedagogları ailedeki durum hakkında bilgilendirin.** Çocuk-taki farklı davranışları ilk keşfeden genelde onlar olur. Uygun bir destek sadece, çocuğun sıkıntılarını bilmeniz halinde verilebilir. Arkadaş ve sınıf arkadaşlarının kanser hastalığı hakkında bilgilendirilip bilgilendirilmemelerinin kararını çocuk ve gençlere bırakmak en iyisidir.



Bazı ailelerde bu konu tabudur. Olabildiğince az insanın konudan haberdar olması istenir. Maalesef bu hastalık bazı insanların hala utanç duymasına sebep olmaktadır. Birçok hasta ne kendilerine acınmasını ne de istenmeden tavsiyede bulunulmasını istiyor ve meraklı bakışlara hedef olmaktan çekiniyor.

Daha büyük çocuklar ve gençler, hastalıktan kime bahsedebileceklerini iyi seçer. Çoğu zaman konuyu sadece az sayıda arkadaşına açarlar. Okulda özel bir role itilmeme isteği bu çocuk ve gençlerde ön planda yer alır. Gençlerin kesinlikle istemedikleri bir şey, öğretmen veya sınıf arkadaşlarının kendilerine acınmasıdır. Her şeyin bilindik bir seyir izlemeye devam ettiği okulda bir yere sahip olmanın taşıdığı önemi de küçümsememek gerekir. Kreş, etüt ve okul bu şekilde, evdeki sıkıntılı durumdan uzaklaşmayı mümkün kılan “kansersiz” bir bölgeye dönüşebilir.

Maalesef birçok genç, annenin veya babanın kanser hastalığından ve bundan kaynaklanan sıkıntılardan bahsettiklerinde arkadaşların bunun üstesinden gelemediğini tecrübe etmek zorunda kalır. Ümit ettikleri cesaretlendirme yerine, hiç kimse tarafından anlaşılma duygusuyla karşı karşıya kalırlar. Bu zor durumda arkadaşları tarafından yalnız bırakıldıklarını düşünürler. Bazılar geri çekilerek

## 4. Günlük hayat



tepki verir, başkaları ise okul arkadaşlarına ve dostlarına artık sadece maskeli yüzlerini göstermeye başlar. Her şeyin yolunda olduğu ve kendilerinin iyi olduğu izlenimi verirler. Maskelerinin ardındaki üzüntü ve korkuyu kimse göremez.

### 4.2. Aile

Ebeveynlerden biri kansere yakalandığında, bütün aile bireylerinin üzerinde yük artar.

**Çocuğunuzu, özellikle de günlük hayatını ilgilendiren değişiklikler hakkında bilgilendirin. Çünkü bunlar tereddütlere yol açar.** Örneğin küçük çocuklar için, anneleri hasta olduğunda kendilerini kreşe kimin götüreceğini ve alacağını bilmek önemlidir. Günlük hayatın yapılandırılmış olması ve sabit ritüeller – örneğin akşam yatmadan önce – yardımcı olur ve biraz normallik sağlar.

Daha büyük çocuklar, ailelerinin içerisinde bulunduğu böyle zor bir durumda evde nerdeyse istisnasız olarak daha fazla görev ve sorumluluk üstlenmek zorunda kalır. Kimileri bunu şikâyet etmeden yaparken, başkaları sadece itiraz etmek koşuluyla yapar. Böyle bir durumda, ilave görevlerin ne kadar zaman yapılması gerektiğini belirlemek yardımcı olabilir. Ancak çocuklar her halükarda kendi ilgi alanları ve hobileri

„Bazen arkadaşlarla buluşurdum. Ama eskisi gibi değildi. Yanlış anlaşılma duygusuna kapıldığım anlar sıklaşmaya başladı. Bana saygı göstermiyorlardı ve konuya hiçbir şekilde girmek istemiyor gibilerdi. Davranışlarıma artık bir anlam veremiyorlardı (...). Sadece bazıları bana yardım teklifinde bulundu ve bana gerçekten nasıl olduğumu sordu. Üçüncü kişilerin içerisinde bulunduğum durumu anlaması elbette zor olur ama yine de benim yanımda olduklarını söylemelerini bazen isterdim.“  
(Melissa, 17 yaşında) \*

için yeterince zamana sahip olmalıdır. Bilhassa gençlerde, kendilerinden talep edilen yardımın ve onlara yüklenen sorumluluğun boyutlarının bazen çok büyük olduğu çoğu zaman görmezden gelinir. Kansere hastası ebeveynlerin çocukları kolaylıkla bir yetişkin rolüne itiliyor ki, bu rol, onlara çoğu zaman çok ağır geliyor.

Özellikle de aileyi geçindiren kişi hastalandığında, aileler hızla finansal sorunlarla karşı karşıya kalıyor. Çocuklar çoğu zaman bunun farkında oluyor. **Finansal durumunuz ve geleceği ilişkin korkularınız hakkında çocuklarınızla ayrıntılı bir şekilde konuşmaktan kaçınınız.** Çocuklar endişelense de mevcut durumda gerçek bir değişikliğe yol açamaz ve kendilerini çaresiz ve güçsüz hissederler.

Anne ve babanın başka yetişkinlerden destek alması çocukları her zaman rahatlatır. Böyle olunca tamamen çocuk olabilirler ve ebeveynleri ile onların esenliklerini düşünmek zorunda kalmazlar. **Çocuğunuzla ilgilenecek gücünüz ve zamanınız yoksa, çocuğunuzla ilgilenmesi için başka yetişkinlerden ricada bulunmaya cesaret ediniz.** Örneğin: arkadaşlarınızdan çocuğunuzun kreşten almalarını veya onunla son derece normal “kansersiz” bir hafta sonu geçirmelerini rica ediniz. Çocuklar yaşlılarıyla zaman geçirdiğinde, evdeki sıkıntıları arka plana atma ve yenisinden güç depolama imkânı bulur.

„Bazen, örneğin arkadaşlarımla bulduğumda ebeveynlerimin kanser olduğunu unuttuyorum. O zaman başka şeylerle ilgileniyorum. Kansere ilgili şeyleri unuttuğumda kendimi çok iyi hissediyorum. Çünkü o zaman, omuzlarımdaki bütün yükü silkeleyip atabiliyorum.

(Lukas, 12 yaşında) \*

Özellikle de, hastalığın bütün aile hayatına hâkim olduğu zamanlarda, „kansersiz“ dönemler herkes için çok önemlidir. **Çocuğunuzla birlikte geçireceğiniz ve hastalığın her şeyin odak noktasına yerleştirilmediği belirli zamanlar belirleyiniz.** Birçok hasta kapsamlı ve uzun faaliyetlere katılamaz. Fakat önemli olan ailenin birlikte vakit geçirmesi ve hasta olan ebeveynin de buna katılmasıdır. Birlikte oynamak, gülmek ve bir nebze tasasız geçen zamanın tadına varmak herkese iyi gelir. Anne ve babanın yine gülmeye başlaması, çocuklar üzerinde de olumlu ve

## 4. Günlük hayat

rahatlatıcı bir etkide bulunur. Birlikte geçirilen tasasız saatler, herkesin içerisinde bulunduğu gergin durumda çoğu zaman engellenemeyen tartışmaları telafi eder.

Hastalıktan önce aile içerisinde mevcut olan ihtilaflar hastalıkla birlikte maalesef kaybolmaz. Hatta çoğu zaman hastalık süresince daha da şiddetlenir. Sürekli yaşanan sıkıntılardan dolayı çoğu anne ve babanın sinirleri gergindir. Böyle

durumlarda çocuklarına yönelik sabır ve anlayış genelde mevcut değildir. Bütün sorunların kanser hastalığıyla ilgili olmadığını idrak etmek ebeveynler için çoğu zaman rahatlatıcı etkide bulunur. Özellikle de ergenlik dönemini hem gençler hem de ebeveynler için esas itibariyle bir meydan okuma teşkil etmektedir. Bu olguyu kanser



“İki yıl önce anneme göğüs kanseri teşhisi konuldu (...). Birdenbire hiçbir şey eskisi gibi olmadı. Bütün aile hayatımız değişti. Annem ve babam çok kavga etti. Ben de onlarla çok tartıştım (...). Annem sürekli: “bütün bunları ben öldüğümde yaparsınız.” der ve beni çok korkuturdu. O durumlarda neredeyse başka hiçbir şey düşünemiyordum. Annem aslında çok farklı davranırdı. Birden en küçük nedenden dolayı bile çok sinirlenmeye başladı. Bu durum stresi daha da artırdı. Stres her zaman mevcuttu (...). Bu stres beni de etkiledi (...). Bugün çok daha iyi. Gerçi annem ve ben kanserin geri gelmesinden hala çok korkuyoruz ama annem artık daha sakin. Fakat hala hepimiz stresliyiz.  
(Paul, 15 yaşında) \*



de değiştirmeyebilir. Böyle dönemlerde, Bavviera Kanser Cemiyeti Derneği gibi bir psiko-sosyal kanser danışma merkezinde çalışan deneyimli bir danışmana rahatlamak amacıyla başvurmak genelde yaralı olur.

Ergenlik, aile ocağından duygusal kopuş ve yeniden yön belirleme etkenleri tarafından şekillendirilen bir dönemdir. Ebeveynlerden birinin kanser olması ise, söz konusu duygusal kopuşu sekteye uğratmakta ve çocuğun ailesi ile daha yakından ilgilenmesine yol açmaktadır; hasta olan ebeveyne yönelik endişe ve ilgi artık ön planda yer alır. Hastaya verilen destek ile okul, mesleki eğitim veya niversite eğitiminin gereklilikleri ile kendi ilgi ve menfaatleri arasında iyi bir denge kurmak gençler için çoğu zaman zor bir iştir.



## 4. Günlük hayat

“Babamın hasta olduğu dönemde hep kendimle mücadele etmek zorunda kaldım. Günlük hayatı ile hasta bir baba ile birlikte evde geçirilen hayat arasında denge kurmak çok zordu. Çoğu zaman, evde kalıp ailemin yanında olmanın mı yoksa kafamı dağıtıp arkadaşlarımla birlikte bir şeyler yapmanın mı daha iyi olacağını düşünmek zorunda kaldım. Genelde birinci ihtimalden yana tercihte bulunduğumu hala çok iyi hatırlıyorum. Annem ile kardeşlerimin de evde olduğunu bilmeme rağmen, hasta babamı yalnız bırakmaya gönlüm el vermiyordu. Bunun yanında her zaman korku vardı. O an evde olmadığım da bir şeyler olabileceği korkusu. Ya da eve geldiğimde babamın artık orada olmayacağı korkusu.”

(Melissa, 17 yaşında) \*

Ebeveynlerin hastalık süresince de çocuklarına, kendi ilgi ve menfaatlerini takip etmeleri ve kendi yollarında gitmeleri yönünde nasihatle bulunmaları, gençler tarafından takdirle karşılaşır. İster büyük ister küçük olsun bazı çocuklar, anne veya babanın ağır hastalığından dolayı eğlenmemeleri gerektiğini düşünür ve aslında zevkle yaptıkları şeylerden feragat eder. **Her şeye rağmen eğlenmeye müsaade olduğunu çocuklarınıza söyleyin.**

Birçok çocuk anne veya babalarının hastalıkları süresince kendi menfaat ve ihtiyaçlarını arka plana iter ve büyük bir şefkat örneği gösterir. Bütün varlıklarını hasta anne veya babaları için bir şeyler yapabilmeye adanır. Örneğin bir battaniye getirmek gibi katkılarından dolayı olaylara müdahil olduklarını hisseder ve mevcut durumun çaresiz bir esiri olmadıklarını düşünürler. Yaşlarından bağımsız olarak çocukların fazla büyük bir sorumluluk üstlenmemelerini dikkat etmek önemlidir. Bir de ebeveynin bakımından gençler de tek başına sorumlu olmamalıdır. Bunun kendilerinden beklenmesi ve kendilerinin bu rolü, kısmen helak olana kadar yerine getirmesi, omuzlarına taşıyamayacakları bir yük bindirir. Ebeveynler fazlasıyla kendileriyle ilgilendikleri için bunu çoğu zaman algılamaz.

Aile içerisindeki roller kalıcı olarak değişmemelidir. Çocuklarla hasta anne ve babalarını teselli eden kişiler ve hatta yedek partnerleri olmamalıdır. **Yükün altından kalkmadığınız hissine kapılırsanız, başka yetişkinlerden yardım istediniz.** Bu, çocuğunuza da iyi gelir.

Ergenlik çağındaki gençler sorunlarını ebeveynlerinden ziyade arkadaşlarıyla konuşmayı tercih eder. Bu durum bazı gençlerde, ebeveynlerinden biri kanser olsa da değişmez. Birçok anne ve babanın, gençlerin böyle bir kriz durumunda kendilerine açılacağı ve konuşmaya hazır olacağı şeklindeki beklentisi çoğu zaman yerine gelmemektedir. Ebeveynler ne kadar çok baskı uygularsa, ne kadar çok soru sorarsa gençler de duygusal hayatlarına ilişkin o kadar az bilgi verirler. Bazı gençler de artık hastalık hakkında hiçbir şey duymak istemez. Çocuğunuz sizinle konuşmayı reddediyorsa, ona arada bir konuşma teklifinde bulunun, örneğin: “konuşmak veya bir şeyler öğrenmek istersen bana haber ver, senin için her zaman zamanım var.”

**Yapılacak olan muayeneler ve sağlık durumunuzda meydana gelen önemli değişiklikler hakkında çocuğunuzun prensip olarak bilgilendirmelisiniz.**



### 4.3. Çocukların ruhsal ve bedensel tepkileri

Çocukların kanser hastalığına ve aile içerisinde değişen şartlara gösterdiği tepkiler çok farklı ve çeşitli olup, çocukların yaşına, gelişen durumuna, kişiliklerine, ailevi ve sosyal çevrelerine ve bilhassa hasta olan anne veya baba ile olan ilişkilerine bağlıdır. Bir çocuğun davranışlarında meydana gelen değişiklikler aynı zamanda da son derece normal gelişim aşamaları olabilir ve öyle de algılanmalıdır.

Sütten kesilmemiş bebekler ve küçük çocuklar henüz gerçek bir hastalık algısına sahip olmayıp, anne veya babalarının hastalanmasını belirli bir kategoriye yerleştirememektedir. Ancak ebeveynlerinin gergin veya üzgün olduklarını algılar ve buna çoğu zaman ağlayarak, gerilerek, uyku ve beslenme sorunları yaşayarak tepki gösterirler. Ebeveynlerin çocuğa yakın durması, bedensel temas sağlaması ve sakin bir atmosfer çocuğun tekrar sakinleşmesine ve kendini güvende hisset-

## 4. Günlük hayat

mesine yardımcı olur. Anne veya babadan geçici olarak ayrılmak küçük çocukları her zaman korkutur. Güvenilen ve örnek alınan ve bu durumda çocuklara daha fazla ilgilenen kişiler, örneğin çocuğun büyük annesi, çocuğa güven duygusu verir. **Çocuğunuza, evde bulunmayan ebeveynle de - örneğin rehabilitasyonda bulunan anne ile temasta kalmasına da imkân sağlayınız.** Annenin telefondaki sesi ayrılık acısını unutmak için çoğu zaman yeterli olur.



Kreş yaşındaki çocuklar, ebeveynlerinden birinin hasta olmasını bilinçli bir şekilde algılar. Bu çocuklar da anne veya babalarından hastalık nedeniyle ayrı kalmak zorunda olmanın acısını çeker. Bundan dolayı birçok çocuk, hasta tekrar eve geldiğinde daha yüksek bir bağlılık gösterir. Yaşanan ayrılıktan sonra yetişkinin yakınlığını daha fazla ararlar.

Bazı çocuklar aile içerisindeki sıkıntılı duruma kendi gelişimlerinde gerileyerek tepki verirler. Kullanıldıkları dil daha basit bir hal alır veya yeniden altlarını ıslatmaya başlarlar. Böyle durumlarda sadece anlayışlı davranarak yardımcı olabilirsiniz. Baskı her şeyi daha da kötüleştirir. Çocuklarının dikkat çeken bu tür davranışları çoğu zaman geçici olup, çocuğun günlük hayatı yeniden sükûnet ve düzene kavuştuğu zaman kesilir. Ancak çocuğun gelişimindeki gerilemeler daha uzun süre devam etmesi halinde, çocuğa yardımcı olmaları amacıyla bir çocuk doktoruna veya danışmanlık merkezine başvurmakta fayda vardır.

Bazı çocuklar kendilerinin de hastalanacağından korkar. Kanser hastalığına tepki olarak birçok çocuk ve gençte gerçek bedensel sıkıntılar baş gösterir. Anne veya baba hasta olduğunda küçük çocuklar çoğu zaman karın ağrısından şikâyet eder. Çocuk doktorları çoğu zaman hiçbir neden tespit edemez. Böyle durumlarda hastalık belirtileri iç gerginliklerin ve ruhsal belirsizliklerin işareti olarak algılanmalıdır. Bunun en iyi ilacı şefkat ve bedensel yakınlıktır. Bazı çocuklar ve gençler de uyku sorunları çeker ve kâbuslar görür. Beslenme sorunları da görülebilir.



Kocası kanser hastası olan bir anne anlatıyor:  
“Kızımız (8 yaşında) bu aralar ölüm hakkında çok fazla düşünüyor ve rüya görüyor. Kansere bir başka hastalıklarla yakından ilgileniyor ve sürekli olarak şu soruyu soruyor: “Kanser olup olmadığımı nasıl anlarım ve kansere karşı nasıl korunurum?” \*

Bazı çocuklar anne veya babalarının hastalıkları süresince giderek sessizleşir ve kendilerini giderek geri çeker. Bazıları ise bu duruma çok fazla uyum sağlar ve ebeveynlerinin işlerini olabildiğince kolaylaştırmaya çalışırlar. Çocuklar, ebeveynlerindeki aşırı gerginliği hissettiklerinden ve onlara bir de kendi sıkıntılarıyla yük olmak istemediklerinden onları

korumaya çalışırlar – bu olgu tüm yaş gruplarında görülebilir. Birçok çocuk, üzüntü ve korkularını ebeveynlerinden gerçekten gizleyebileceklerini düşünür. Çocuğunuzun şartlara aşırı derecede uyum sağladığını düşünüyorsanız onunla bu hususta doğrudan konuşun. Kendisini gerçekten nasıl hissettiğini sorun. **Böyle bir durumda korkmanın ve üzgün olmanın normal olduğunu söyleyin. Çocuğunuzun, bundan böyle de kendisi ve sıkıntılarıyla ilgileneceğinden emin olmasını sağlayın.**

Başka çocuklara gürültülü ve çoğu zaman da saldırgan davranışlar sergileyerek dikkat çeker. Bu şekilde dikkat çekmeye çalışırlar. Davranışlarının özellikle dikkat çekici olması aynı zamanda, çocuklarını başka şekilde gösteremedikleri bir iç sıkıntıyı ifade eder. Bundan dolayı da saldırgan davranışlara sadece sınır çekerek değil aynı zamanda da anlayışla yaklaşılmalı. **Çocuğunuzla birlikte, öfkesini ifade edebilecek olanaklar arayın.** Hareket ve bedensel aktiviteler çoğu zaman yardımcı olur.



## 4. Günlük hayat

Gerek çocuklar gerekse gençler birçok durumda ortaya çıkan duyguların çeşitliliği karşısında tedirgin olur ve değişen ruh hallerinin esiri olur. **Çocuğunuza, yaşadığı duygusal karmaşanın normal olduğunu ve kendisinin bu endişe verici duruma makul tepki verdiğini söyleyin.**

Çocukların kanser hastalığına ilişkin birçok düşüncesi “suç” konusuyla ilgilidir. Çocuklar kendilerini suçlu hisseder ve hastalığa sebep olduklarını düşünür. Çocukların tipik bir tahmini şu şekildedir: “Annem, erkek kardeşimle bu kadar çok kavga ettiğim ve o da buna sinirlendiği için kanser oldu.” Ebeveynler çocuklarını bu suçluluk duygularından mutlaka temizlemelidir. **Çocuğunuza, davranışlarıyla hastalık arasında hiçbir ilişki olmadığını açıkça söyleyin.** Ancak bunun tersini de çocuğa izah etmek gerekir. Yani aşırı derecede uslu davranmanın da arzulanan şifayı getirmeyeceği izah edilmelidir.

Böyle bir durumda bulunan çocuk ve gençlerin büyük bölümü okullarında konsantrasyon sorunu yaşar. Dersi takip etmek yerine hasta olan anne veya babalarını ve çoğu zaman da ailelerinin geleceklerini düşünür. Bunun sonucunda da çoğu zaman okuldaki performansları düşer. Fakat bu öğrenciler baskıdan ziyade, normalden daha kötü notları görmezden gelen ebeveynlerinin desteklerine ihtiyaç duyar. Başka çocukların ise hastalık süresince okuldaki notları düzelir. Bu çocuklar ebeveynlerinin işlerini olabildiğince kolaylaştırmak ister. Yoğun bir şekilde ders çalışmak bazı çocukların korku ve endişelerini geçici bir süreliğine unutmalarını sağlar.

### 4.4. Boşanmış aile çocukları

Boşanmış aile çocukları ebeveynlerinden birinin kanser hastalığı süresince duygusal ve çoğu zaman da ruhsal anlamda daha büyük bir yük altında bulunur. Böyle ailelerde, hastayla ilgilenebilecek ve çocukla konuşabilecek başka bir yetişkinin eksikliği hissedilir. Böyle durumlarda bu sorumluluğun çocuklar tarafından üstlenilmesi nadir rastlanılan bir durum değildir. Boşanma olayı çoğu çocuğu ayrıca yıpratır ve hatta sıkıntıya sokar. **Çocuğunuzun omuzlarındaki yükü azaltmak için ailede yeterli sayıda yetişkin yardımcı bulunmasını sağlayın.** Boşanmış aile çocuklarının kendi



„Babam halimin giderek kötüleştiğini ve benim bu baskıya artık dayanamadığımı gördüğü için beni yanına aldı. Fakat bu kararı vermek başlarda benim için o kadar kolay değildi ... bütün bu durum beni fazlasıyla zorluyordu ... annemi orada yalnız bırakmaktan ve onu bu hareketimle incitmekten çok korkuyordum ... vicdanım çok sızıyordu ...“  
(Annabelle, 17 yaşında) \*

menfaatlerini düşünmeleri ve hastayı bu dönemde evde yalnız bırakmaları özellikle zordur.

Hastalık, hasta çocuğa bakamayacak hale gelecek kadar ilerlediyse ve çocuğun diğer ebeveynin yanına taşınması icabında gerekli hale geldiyse, yaşananları bütün aile bireyleri için zor bir hal alır. Çocuklar bu durumda kendilerini iki arada bir derede kalmış hisseder ve hastayı yalnız bıraktıklarını düşünürler.

Çocuklar hasta olan anne veya babanın yanında yaşamasalar da, kanser hakkında bilgilendirilmelidirler. **Çocuğunuza, hasta olan anne veya babayı, hastanın uygun olduğu zamanlarda istediği kadar ziyaret etmesine imkân tanıyınız.**

Evlalık alınan çocuklar ebeveynleri tarafından terkedilmiş olmayı daha önce yaşamış olup, hastalığa genelde son derece güçlü ayrılık kaygılarıyla tepki verir. Ayrılık kaygıları her zaman ciddiye alınmalıdır. Sizin dışınızda çocukla kimin ilgilenebileceğini ve acil durumlarda ona bakabileceğini çocuğunuzla birlikte düşünmeniz çocuğunuzun rahatlatıcaktır.

## 5. Veda

Kanserin tedavi edilemez olması halinde çocuklar muallakta bırakılmamalıdır. Zaten çoğu çocuk, anne veya babalarının ölümünün bekleniyor olmasının hisseder. Anne veya babanın ölümünün yaklaşmış olması ve bu konu konuşulmaması onları çok fazla yıpratır.

Ancak bir çocuğa anne veya babasının yaklaşan ölümünden bahsetmek için doğru zamanı bulmak zordur. Uzun süre tereddüt ederek genelde değerli zaman harcanır. Bu zaman, bilinçli bir şekilde birlikte geçirilebilecek ve vedalaşılacak zamandır. Ebeveynlerden birinin öleceği bilinmiyorsa, çocukla bu konu hakkında konuşulmalıdır. Boş ümitler uyandırmanın bir faydası yoktur. **Hastalık seyri ile ilgili olarak, tutamayacağınız vaatlerde bulunmayınız.**

Kanser teşhisiyle ilgili konuşmada da olduğu gibi sakın bir ortamı seçmeli ve bolca zaman ayırmalısınız. **Üzücü bir şey anlatmak zorunda olduğunuzu en başından söyleyiniz.** Lafı hiç dolandırmadan hastanın yakında öleceğini söyleyiniz. Üzgün olduğunuzu göstermenin ve ağlamanın bir sakıncası yoktur – bu davranışınız çocuğunuzu duygularını ifade etmeye davet eder. Ağlamak, sinir krizleri geçirmek ve kabullenmemek üzücü haberlere verilen normal tepkilerdir. Bu duygu patlamalarına dayanmayı ve onlara fırsat vermeyi deneyin. Çocuğunuzu, başka durumlarda da yaptığınız gibi teselli edin.

Bazı çocuklar beklenen ölüm ile ilgili bilgiyi algılar ve bu bilgi ile yaşamasını öğrenir. Başka çocuklar ise korkunç gerçeği olabildiğince uzun bir süre unutmaya çalışır – buna saygı göstermelisiniz. Gerek çocuklar gerekse yetişkinler, bu tasavvur edilemez ve acı veren gerçeğin kavramak için yeterli zamana ihtiyaç duyar.

Hastanın kendisini, yakında öleceği gerçeğini bastırması, konu hakkında konuşmak istememesi ve sarsılmaz derecede iyimser bir tavır sergilemesi halinde, çocukları anne veya babalarının beklenen ölümü hakkında bilgilendirmek neredeyse imkânsızdır. Çocuklar böyle durumlarda sır saklayan bireylere dönüştürülmemelidir – bunu dikkate almalısınız.

Özellikle de küçük çocuklar, anne veya babanın ölmek zorunda olmasının kimin suçu olduğunu düşünür. **Ailede hiç kimsenin bundan sorumlu olmadığını ve doktorların**



## da anne ve babayı iyileştirmek için ellerinden geleni yaptıklarını vurgulayınız.

Çocuklar ölümlerin nereye gittiğini de bilmek ister. Ebeveynler bu soruya, görüş ve inançlarına uygun ve kendilerince mantıklı bir cevap vermelidir. Genelde çocuklara, ölümlerin cennete gittiği de orada değişik bir şekilde yaşamaya devam ettikleri söylenir. Çocuklar için böyle açıklamalar teselli edici ve sakinleştiricidir.

**Çocuğunuza bilinçli bir şekilde vedalaşma imkânı veriniz.** Bu, daha sonraki matem sürecini kolaylaştırır. Konuşulmamasından dolayı vedalaşma imkânı sağlanmıyorsa, telafi edilemez bir fırsat kaçırılır ve her zaman bir şeyler eksik kalır.

“Annemin durumu çok kötü olduğunda her gün hastaneye gider ve birkaç saatliğine orada kalırdım. O dönemin hastalığının en kötü zamanı olduğu söylenebilir, ... ama bence en güzel zamanlarından biriydi. Günlük şeyler hakkında konuşuyorduk, gazetedeki haberler hakkında, “şiiir – ülke – nehir” oynuyorduk ve uyuyorduk. Ama ölüm hakkında da konuşuyorduk. Annem güçlü olan ve ağlamayan tek kişiydi. Ben tabii ki gözyaşlarımı tutamıyordum. Babam geldiğinde de, onun yanaklarından da gözyaşları süzülüyordu.”  
(Leonie, 14 yaşında) \*



Ölmekte olan anne veya baba, çocuklarına, onları ne kadar çok sevdiğini ve onlarla ne kadar çok gurur duyduklarını söylemeyi başarabilirlerse, çocuklarına, ömür boyu faydalanabilecekleri devasa bir hediye etmiş olurlar.

Küçük çocuklara vedalaşma imkânı sağlamak, olabildiğince çok yakınlık “depolamalarına”, hasta için bir şeyler yapabilmelerine, örneğin anne veya babaya göz kulak olacak oyuncak bir melek yapmalarına veya onlara güzel bir resim boyamalarına olanak tanır. **Çocuğunuza, hasta anne veya babası için başka neler yapmak istediğini sorun.** Bu durumda çocuğunuz, kendisi için neyin önemli olduğuna karar verme fırsatına sahip olur.

## 5. Veda

Daha büyük çocuklar ve gençler için, ölen kişi ile “iyi” bir sohbet edebilmek çoğu zaman önemlidir. Bu çocuklar ve gençler, hangi soruların cevabını aradıklarını ve neler söylemek istediklerini hisseder.

Ölüm gerçekleştiğinde, vefat eden anne veya babayı görmek ölümün kavranmasını ve kesinliğini kolaylaştırır. Kreş çağındaki çocuklar şimdiki anı yaşar ve ölümü geri döndürülebilir bir olgu olarak görür. Ölen insanların günün birinde geri geleceğine inanır. Özellikle de bundan dolayı merhumu görmeleri, neyin yaşandığını kavramaları için genelde faydalıdır. Ölen kişinin artık gerçekten hareket etmediğini ve nefes almadığını görürler. **Ölen anne veya babasını bir kez daha görüp görmeme kararını çocuğunuza bırakın ve çocuğunuzun merhumu görmek istememesini kabul edin.**

Çocukların cenaze sürecine dâhil edilmesi, örneğin tabutu boyamalarına veya merhuma hangi kıyafetlerin giydirileceğine ilişkin karara katkıda bulunmalarına müsaade edilmesi de çocuklara yardımcı olur. Birçok çocuk ölen anne veya babalarının tabutuna çizdikleri bir resmi veya yazdıkları bir mektubu koyar.

**Çocuğunuza, cenazeye gitmek isteyip istemediğini sorun.** Çocuğunuza, cenazeye gitmek isteyip istemediğini sorun. O güne kadar hiçbir cenazeye katılmayan



çocuklara cenaze süreci önce de izah edilmelidir. Bu, çocuklarının korkularını azaltmaya yardımcı olur. Güvendikleri, yani çocuğu tanıyan ama ölüm olayından doğrudan etkilenmeyen bir kişinin cenaze süresince çocuklarının yanında olması, dul kalan kişinin üzerindeki yükü azaltır.

Kanser hastası bir ebeveynin çocuklarının davranış bozuklukları gösterme riskleri daha yüksektir; bu gerçek



“Mutsuz olmaktan bıkmıştım, yine normal bir insan olmak istiyor, yine gülmek, mutlu ve neşeli olmak istiyordum!”  
(Leonie, 14 yaşında)

çok sayıda bilimsel araştırmada kanıtlanmıştır. Ailede hastalık hakkında ne kadar açık konuşuluyorsa ve çocuklara ne kadar çok destek veriliyorsa, çocukların ailedeki bu yıpratıcı durumu iyi bir şekilde atlatmaları o kadar kolaylaşır. Bu çocuklarda çoğu zaman, aileyi vuran bu kötü kadere boyun eğmemek için dizginlenemez bir irade ortaya koydukları gözlemlenebilir.

Ama birçok çocuk bunu her şeye rağmen başarır.

## 6. Diger kaynaklar

- 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. Bavyera’da size yardımcı olabilecek kuruluşların adresleri

## Uzman dernekler ve ortak çalışma grupları

- Arbeitsgemeinschaft Supportive Maßnahmen in der Onkologie, Rehabilitation und Sozialmedizin der Deutschen Krebsgesellschaft – Alman Kanser Cemiyeti Derneğinin Onkoloji Rehabilitasyon ve Sosyal Tıp Alanlarına Yönelik Destekleyici Tedbirleri Ortak Çalışma Grubu (ASORS)  
[www.asors.de](http://www.asors.de)
- Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie in der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. – Alman Kanser Cemiyeti Derneği, Psiko-Onkoloji Ortak Çalışma Grubu (PSO)  
[www.pso-ag.de](http://www.pso-ag.de)
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V. – Alman Psiko Sosyal Onkoloji Ortak Çalışma Grubu (dapo)  
[www.dapo-ev.de](http://www.dapo-ev.de)
- Bundesarbeitsgemeinschaft für ambulante psychosoziale Krebsberatung e.V. – Gezici Psiko Sosyal Kanser Danışmanlığı Federal Çalışma Grubu Derneği (BAK)  
[www.bak-ev.org](http://www.bak-ev.org)
- Deutsche Krebsgesellschaft e.V. – Alman Kanser Cemiyeti Derneği  
[www.krebsgesellschaft.de](http://www.krebsgesellschaft.de)
- Deutsche Krebshilfe e.V. – Alman Kanser Yardımı Derneği  
[www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)
- Krebsinformationsdienst KID des Deutschen Krebsforschungszentrums DKFZ – Alman Kanser Araştırmaları Merkezi, Kanser Bilgilendirme Hizmeti KID  
[www.krebsinformation.de](http://www.krebsinformation.de)

## İnternet siteleri

Aşağıdaki internet sitelerinde size yardımcı olabilecek bilgiler ve öneriler bulabilirsiniz. Verilen bilgilerin yüz yüze yapılacak bir görüşmenin yerini alamayacağını bu noktada size bildirmek ister ve sizleri, çocuklarınızla hastalığınız hakkında açık bir şekilde konuşmaya cesaretlendirmek isteriz.

- Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V. – Kanser Hastası Ebeveynlerin Çocuklarına Yardım Derneği  
[www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker.de](http://www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker.de)

## 7. Bavyera’da size yardımcı olabilecek

- BelaJu– ein Projekt der Medizinischen Psychologie und Medizinischen Soziologie des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus Dresden – BelaJu- Dresden Carl Gustav Carus üniversite Hastanesi Tıbbi Psikoloji ve Tıbbi Sosyoloji Alanlarının Projesi [www.belaju.de](http://www.belaju.de)
- Rexrodt von Fircks Stiftung – Rexrodt von Fircks Vakfı [www.rvfs.de](http://www.rvfs.de)
- Verbundprojekt „Hilfen für Kinder krebskranker Eltern“ – „Kanser Hastası Ebeveynlerin Çocuklarına Yardım“ ortak projesi [www.verbund-kinder-krebskranker-eltern.de/](http://www.verbund-kinder-krebskranker-eltern.de/)
- Projekt Tigerherz – „Kaplan Kalbi“ Projesi [www.uniklinik-freiburg.de/tumorzentrum/live/Patienten-Info/kinder-krebskranker-eltern.html](http://www.uniklinik-freiburg.de/tumorzentrum/live/Patienten-Info/kinder-krebskranker-eltern.html)

### Bavyera’da çocuk ve gençlere yönelik olarak verilen danışmanlık hizmetleri

- Regensburg Üniversitesi Hastanesi , Hematoloji ve Dahili Onkoloji Bölümü, Bölüm Başkanı: Prof. Dr. med. Reinhard Andreesen, İlgili kişi: Dr. med. Marion Böger, Franz-Josef-Strauß-Allee 11, 93053 Regensburg, Tel. 0941 / 944 -5563, Eposta: marion.boeger@ukr.de
- Münih Üniversitesi Hastanesi, Tıp Kliniği ve Poliklinik III, Psiko-Onkoloji aile saati, –Großhadern Yerleşkesi, Maria Erlbeck, Dipl. Pedagog , Çocuk ve Gençlik Psikoterapisi , Tel. 089 / 7095 - 7905 veya 0800 0 117 112 (ücretsiz). Her Çarşamba 12 - 13 saatleri arasında
- Kanser hastalarına yönelik psikosomatik danışmanlık merkezi, Richard-Wagner-Str. 9, 80333 Münih, Tel. 089 / 52 64 63, Beate Drobniak, Dipl. sosyal Sedagog (FH)
- Bavyera Kanser Cemiyeti Derneğinin psiko sosyal kanser danışmanlığı merkezleri, Kempten ve Passau, randevu alınarak Bad Trissl kliniğinde pazartesi günleri 14 - 16 saatleri arasında görüşülebilir

### Bavyera Kanser Cemiyeti Derneğinin psiko sosyal kanser danışmanlığı merkezleri

Bavyera Kanser Cemiyeti Derneği 85 yılı aşkın bir süredir kanser hastası insanlara ve yakınlarına hastalıkla mücadelede yardım etmektedir. Bavyera çapında, 18 kanser danışmanlığı merkezi ve psiko-onkolojik servis biriminden (PODs) oluşan kapsamlı bir ağa sahip bulunmaktayız. Bu merkezlerde nitelikli çalışanlarımız kendilerine başvuran ve bilgi isteyen insanlara tüm psikolojik ve sosyal konularda

# kuruluşların adresleri

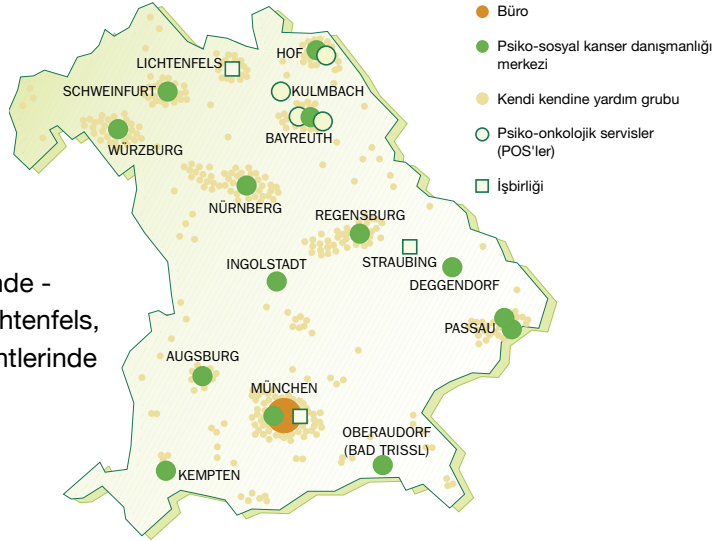
yetkin, güvenilir ve ücretsiz destek vermektedir. Bu şekliyle Bavyera'da eşi benzeri bulunmayan kapsamlı hizmetimizi konferanslar, kurslar ve tıbbi danışmanlık hizmetleri ile desteklemekteyiz. Bize bağlı bulunan 210 tane kendi kendine yardım grubunun fahri başkanlarına çalışmalarında profesyonel destek vermekteyiz. Bu şekilde kanserden mağdur olanlar yine kanserden mağdur olanlara paha biçilemez destek sağlamaktadır. Bunun dışından sağlık hizmetleri araştırmalarına da bilimsel eğitime destek sağlıyor ve sertifikalı organ ve tümör merkezleri ile aydınlatıcı çalışmalarda bulunuyoruz. Siyasi meclisler de yer alan bağımsız danışmanlar olarak, kanser mağdurlarının çıkarları için mücadele ediyoruz. Bavyera Kanser Cemiyeti Derneği bağımsız bir dernek olarak Alman Kanser Cemiyeti Derneğinin bir üyesidir. Çalışmalarımız kamu kaynaklarını ve bağışlar yoluyla finanse edilmektedir.

## Bavyera çapında aktif

Bavyera'daki yedi idari bölgenin tamamında, Bavyera Kanser Cemiyeti Derneğinin bir psiko sosyal kanser danışmanlığı merkezi vardır. Bavyera'daki 200'i aşkın kendi kendine yardım grubunun iletişim bilgilerini psiko-onkolojik servislerden temin edebilirsiniz.

Kanser hastası insanlara yönelik başka danışmanlık projelerini – çeşitli tıbbi kuruluşlarla işbirliği içerisinde - Bayreuth, Deggendorf, Lichtenfels, Passau ve Schweinfurt kentlerinde yürütmekteyiz.

**Önemli: danışmanlık hizmetlerimiz kişiye özel ve ücretsizdir.**



# 7. Bavyera'da size yardımcı olabilecek

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg  
(Augsburg Psikososyal Kanser Danışmanlığı Merkezi)**  
Schießgrabenstraße 6, 86150 Augsburg  
Tel. 0821 - 90 79 19 -0  
Fax 0821 - 90 79 19 -20  
brs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth  
(Bayreuth Psikososyal Kanser Danışmanlığı Merkezi)**  
Opernstr. 24-26, 95444 Bayreuth  
Tel. 0921 - 150 30 -44  
Fax 0921 - 150 30 -46  
brs-bayreuth@bayerische-krebsgesellschaft.de

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof\*  
(Hof Psikososyal Kanser Danışmanlığı Merkezi)**  
Altstadt 2-4, 95028 Hof  
Tel. 09281 - 540 09 -0  
Fax 09281 - 540 09 -29  
kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt\*  
(Ingolstadt Psikososyal Kanser Danışmanlığı Merkezi)**  
Levelingstr. 102 / 3. OG (Aufzug), 85049 Ingolstadt  
Tel. 0841 - 220 50 76 -0  
Fax 0841 - 220 50 76 -20  
kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten\*  
(Kempten Psikososyal Kanser Danışmanlığı Merkezi)**  
Kronenstraße 36 / 2. OG, 87435 Kempten  
Tel. 0831 - 52 62 27 -0  
Fax 0831 - 52 62 27 -99  
kbs-kempten@bayerische-krebsgesellschaft.de



# kuruluşların adresleri

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle München  
(Münih Psikososyal Kanser Danışmanlığı Merkezi)**  
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  
(Nürnberg Psikososyal Kanser Danışmanlığı Merkezi)**  
Marienortgraben 13, 90402 Nürnberg  
Tel. 0911 - 49 53 3  
Fax 0911 - 49 34 23  
brs-nuernberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau  
(Passau Psikososyal Kanser Danışmanlığı Merkezi)**  
Kleiner Exerzierplatz 14, 94032 Passau  
Tel. 0851 - 720 19 50  
Fax 0851 - 720 19 52  
brs-passau@bayerische-krebsgesellschaft.de

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg  
(Regensburg Psikososyal Kanser Danışmanlığı Merkezi)**  
Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg  
Tel. 0941 - 599 97 83  
Fax 0941 - 599 97 84  
brs-regensburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

**Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg  
(Würzburg Psikososyal Kanser Danışmanlığı Merkezi)**  
Ludwigstraße 22, 97070 Würzburg  
Tel. 0931 - 28 06 50  
Fax 0931 - 28 06 70  
brs-wuerzburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

\*Alman Kanser Yardımı Derneğinin desteğiyle

Bayreuth, Deggendorf, Hof, Kulmbach, Lichtenfels, München, Oberaudorf, Passau, Schweinfurt ve Straubing kliniklerinde de danışmanlık merkezleri kurulmuştur. Bu merkezlerini adreslerini ve iletişim bilgilerini [www.bayerische-krebsgesellschaft.de](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de) sitesinde bulabilirsiniz

## Merkez Büro

**Bayerische Krebsgesellschaft e.V.**

Nymphenburger Str. 21a, 80335 München

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Fax 089 - 54 88 40 -40

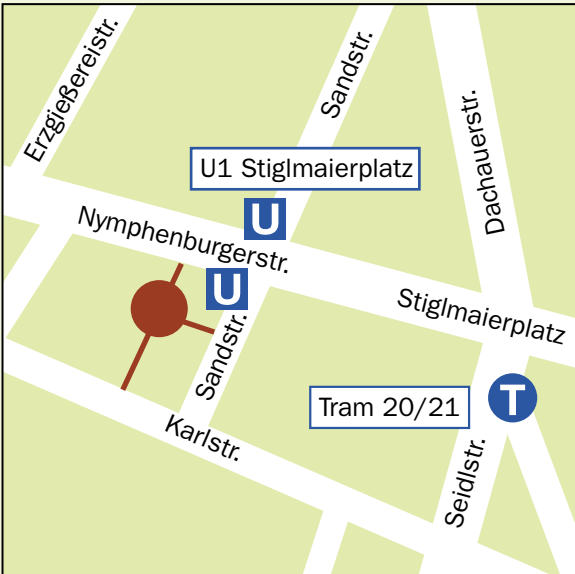
info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

**Otomobilinizle ulaşım (internette bakınız)**, 4 adet kapalı otopark yeri mevcuttur

**Toplu taşıma araçlarıyla ulaşım:** „Stiglmaierplatz“ durağı

„Olympiaeinkaufszentrum / Rotkreuzplatz“ istikametinde U1 / U7. Tram 20, 21



## Künye

**Yayımcı:** Baviera Kanser Cemiyeti Derneği

Nymphenburger Straße 21a, 80335 MÜNih

Tel. 089 - 54 88 40 -0

Faks 089 - 54 88 40 -40

info@bayerische-krebsgesellschaft.de

www.bayerische-krebsgesellschaft.de

**Yazar:** Sabine Brütting, Frankfurt

**Redaksiyon:** Reinhild Karasek, www.rkarasek.de

**Tasarım:** GoodwinGraphics, Anca Goodwin, MÜNih

**Görsel kaynaklar :**

**Başlık:** nailia-schwarz@photocase.com

**İçerik:** 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),

## Bağış ve yardımlarınız

Bağış hesabı: Bank für Sozialwirtschaft, Konto-Nr. 7801700, BLZ 700 205  
BIC: BFSWDE33MUE, IBAN: DE02700205000007801700

 BAYERISCHE  
KREBSGESELLSCHAFT E.V.

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](http://www.bayerische-krebsgesellschaft.de)

**Gesund. Leben. Bayern.**



Bayerisches Staatsministerium für  
Umwelt und Gesundheit

