

Was Kindern und Jugendlichen hilft, wenn Eltern an Krebs erkranken

Sabine Brütting

Z U H Ö R E N . B E G L E I T E N . H E L F E N .



Inhalt

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. Informationsangebote und Links	30
8. Hilfreiche Adressen in Bayern	32
Die Bayerische Krebsgesellschaft online	
Über uns	
Die Psychosoziale Krebsberatung	
Impressum	

Diese Broschüre entstand in der 1. Auflage (2013) mithilfe der Förderung vom Bayerischen Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention

Der vorliegende Nachdruck wurde möglich mit freundlicher Unterstützung der BARMER.

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,*

die Diagnose Krebs stellt ein Familienleben völlig auf den Kopf. Nichts ist mehr, wie es war. Wie stark auch Kinder darunter leiden, offenbart diese Broschüre.

Schon die Jüngsten spüren, dass etwas nicht stimmt. Sie nehmen die außergewöhnliche Situation in der Familie wahr, sie registrieren Sorgen, Angst und Traurigkeit der Erwachsenen. Oft beziehen sie das auf sich und fühlen sich mitverantwortlich. Sie könnten Schuldgefühle entwickeln, weil sie glauben, ihr Verhalten habe zur Entstehung der Krankheit beigetragen. Das kann zu auffälligem oder aggressivem Verhalten führen oder auch zu einem Rückzug.



Verschließen Sie sich nicht vor den Kindern! Versuchen Sie, mit ihnen zu reden, um ihnen in dieser schwierigen Lage Halt zu geben. Auch wenn es Ihnen schwerfällt, offen zu sein, beziehen Sie die Kinder und Jugendlichen in diese Lebensphase mit ein. Diese Offenheit gibt den jüngeren Familienmitgliedern Sicherheit. Sie fühlen sich ernst genommen und merken, dass Erwachsene ihnen vertrauen.

Die Broschüre der Bayerischen Krebsgesellschaft greift diese emotionale Lage der Kinder und Jugendlichen auf. Die Expertin und Autorin Sabine Brütting sprach mit vielen Kindern und Jugendlichen und gibt hier praktische Anregungen, wie Eltern mit ihren Kindern sprechen können. Denn es ist nicht leicht, die richtigen Worte zu finden. Wir wollen Ihnen dabei helfen. Nehmen Sie sich Zeit für die Gespräche und die Fragen, die Kinder und Jugendlichen in dieser Situation beschäftigen.

Die Psychosozialen Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft mit unseren psychoonkologisch qualifizierten Sozialpädagogen und Psychologen beraten Sie in solchen Krisensituationen individuell, auch um die Familie zu entlasten.

Prof. Dr. med. Volker Heinemann
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

** Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass wir im weiteren Verlauf für eine leichtere Lesbarkeit nur die männliche Schreibweise für häufig genannte Akteure verwenden. Damit sind stets gleichermaßen Personen männlichen, weiblichen und diversen Geschlechts gemeint.*

1. Einleitung

In Deutschland werden jährlich 50.000 Kinder unter 18 Jahren neu mit der Situation konfrontiert, dass bei Mutter oder Vater „Krebs“ diagnostiziert wird; so lauten Schätzungen des Robert Koch-Instituts.

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 Fantasien 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. **Ermöglichen 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 Infusionsschläuche. 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 oder anderen digitalen Medien 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 einzustellen. 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 „krebsfreien“ 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 psychoonkologisch qualifizierte Sozialpädagogin oder Psychologin aus einer psychosozialen Krebsberatungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft 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.

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. Als 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.

Gemeinsam der Diagnose Krebs mutig begegnen!

Helfen Sie mit!

ZUHÖREN. BEGLEITEN. HELFEN.



Liebe Leserin, lieber Leser,

seit 100 Jahren stehen wir Menschen und ihren Familien vertrauensvoll zur Seite und schaffen Sicherheit für einen souveränen Umgang während und nach einer Krebserkrankung. Mit über 150 Selbsthilfegruppen in ganz Bayern sind wir ganz nahe, hören zu, begleiten und helfen.

Wir haben bereits viel erreicht und engagieren uns, um Ihre Gesundheit aktiv zu schützen. Doch solange Menschen an Krebs sterben, Eltern um ihre Kinder trauern und betroffene Familien in finanzielle Not gelangen, bleibt unsere Arbeit unerlässlich.

Bitte helfen auch Sie mit Ihrer finanziellen Unterstützung.



Ihr

Prof. Dr. med. Volker Heinemann
Präsident der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

**Aktiv gegen Krebs
– Sie und wir.**

P.S.: Ihr finanzielle Unterstützung ermöglicht es Menschen in Bayern, mit Mut und Stärke der Erkrankung entgegenzutreten.

25 Euro

Mit 25 Euro ermöglichen Sie unserem Team, eine Vielfalt von Informationen und Hilfeegeboten auf unserer Website:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de zu präsentieren. Betroffene und deren Familien haben so einen schnellen und übersichtlichen Zugang zu Wissen, Ratgebern und Unterstützungen.

150 Euro

Mit 150 Euro schaffen Sie einen vertrauensvollen Raum für Gespräche und Begleitung vor Ort in unseren 150 Selbsthilfegruppen.

300 Euro

Mit 300 Euro ermöglichen Sie die Durchführung von Workshops, wie beispielsweise Bewegung nach einer Krebserkrankung hilft.

Vielen Dank!
Vielen Dank!



Foto: Fotolia/igprod



Foto: Fotolia | Gestaltung: info@goodwingraphicdesign.de



Beleg/Quittung
für den Kontoinhaber

IBAN des Kontoinhabers	
Zahlungsempfänger Bayerische Krebsgesellschaft e. V. Nymphenburger Straße 21a 80335 München	
IBAN DE51 3702 0500 0007 8017 00	BIC BFSWDE33XXX
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		BIC des Kreditinstituts/Zahlungsdienstleisters (8 oder 11 Stellen)	
DE 51 37 02 05 00 00 07 80 17 00		B F S W D E 3 3 X X X	
Spenden-/Mitgliedsnummer oder Name des Spenders: (max. 27 Stellen)		Betrag: Euro, Cent	
BAYERISCHE KREBSGESELLSCHAFT		ggf. Stichwort	
PLZ und Straße des Spenders: (max. 27 Stellen)		Angaben zum Kontoinhaber/Zahler: Name, Vorname/Firma, Ort (max. 27 Stellen, keine Straßen- oder Postfachangaben)	
DE		06	

Datum

Unterschrift(en)

SPENDE



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

BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT

**Gemeinsam der Diagnose –
Krebs mutig begegnen –
helfen Sie mit!**

Spende

Für Spenden bis EUR 300,- gilt der Einzah-
lungsbeleg als Zuwendungsbestätigung. Für
Spenden über EUR 300,- wird eine gesonderte
Zuwendungsbestätigung ausgestellt. Deshalb
bitten wir Sie, Ihre Anschrift deutlich lesbar
einzusetzen.

Zuwendungsbestätigung

1. Wir sind durch die Bescheinigung des Finanz-
amts München unter Steuer-Nr. 143/211/10291
(Bayerische Krebsgesellschaft e. V.) vom
18.10.2024 wegen Förderung der öffent-
lichen Gesundheitspflege als gemeinnützigen
Zwecken dienend und zu den § 5 Abs. 1 Ziff. 9
KStG bezeichneten Körperschaften, Personen-
vereinigungen oder Vermögensmassen gehörig
anerkannt worden.

2. Wir bestätigen, dass wir den uns zugewen-
deten Betrag nur zu satzungsgemäßen Zwecken
verwenden werden. Nach EU-DSGVO können
Sie der Verwendung Ihrer Daten durch uns im
Rahmen derartiger Aktionen widersprechen.

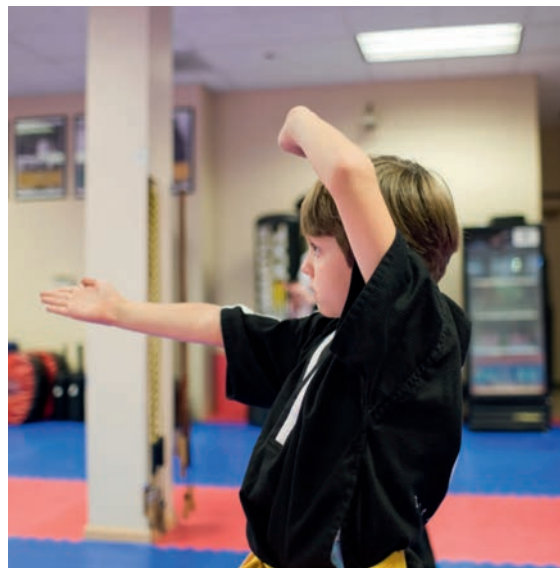
4. Alltag



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 erlebten, 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

- Alder, J., Loschnigg-Barman, A. (2011): Manchmal ist Mama müde: Ein Kinderbuch zum Thema Brustkrebs. EMH –Schweizerischer Ärzteverlag.
- 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, Köln.
- Brütting, S., Heinemann, C. (2018): Leos Papa hat Krebs. BALANCE buch + medien verlag, Köln.
- Büntge, A. (2017): Tausche Gummibärchen gegen Drachenmedizin. CreateSpace Independent Publishing Platform.
- 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., Adenauerallee 134, 53113 Bonn.
- Eder, S., Wenz, T., Gasser, E. (2017): Abschied von Mama. edition riedenburger, Salzburg.
- Fessel, K.-S. (1999): Ein Stern namens Mama. Friedrich Oetinger, Hamburg.
- Herlofsen, S. (2018): Wie ist das mit dem Krebs? Gabriel Verlag, Stuttgart.
- Herlofsen, S. (2023): Was macht der Krebs denn da? Gabriel Verlag, Stuttgart.
- Hermelink, K. (2005): Mein wunderschöner Schutzengel. Als Nellys Mama Krebs bekam. Verlag Diametric, Würzburg.
- Hoefer, J., Leroy, E. (o.J.): Ich träume von einem Wunder. Bezug über BSL Bundesverband Selbsthilfe Lungenkrebs e.V. /www.bundesverband-selbsthilfe-lungenkrebs.de
- Klormann, A., Engelberger, X. (2018): Was ist denn bloß mit Papa los? Ein Kinderbuch über Hirntumore und Hirnmetastasen. Bezug über: Annas Verein (www.annas-verein.de)



- 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., Adenauerallee 134, 53113 Bonn.
- Senf, B., Grabowski, K. (2024): Krebs erklärt für Klein und Groß. Mabuse Verlag, Frankfurt a.M.
- Speicker, A. (2017): Mut im Hut. Meine Mama hat Krebs. Kilian-Andersen-Verlag, Lübeck.
- Surugue, K. (2020): Meine mutige Piratenmama. Carlsen Verlag, Hamburg.
- Tari, S., Mück, C. (2018): Der Kobold in Papas Kopf. Ein Kinderbuch zum Thema Hirntumore. atp Verlag, Köln.
- Thompson, E. (2021): Dürfen wir noch kuscheln? Ein Kinderfachbuch zum Thema Brustkrebs. Mabuse Verlag, Frankfurt a.M.
- White, S. (2011): Sparkys Geschichte. Bezug über: MSD Sharp & Dohme GmbH Levelingstraße 4a, 81673 München.

Literatur der Bayerischen Krebsgesellschaft

Sie können kostenfrei die Broschüren der Bayerischen Krebsgesellschaft ganz einfach online bestellen oder als PDF-Datei unter <https://www.bayerische-krebsgesellschaft.de/informationen/broschueren/> herunterladen, z.B.:

- Psychoonkologie
- Nebenwirkungen
- Aktiv bei Krebs
- Fatigue – wenn Müdigkeit quälend wird
- Angehörige



Hinweis:

Die Publikationen richten sich in erster Linie an medizinische Laien und erheben keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Sie sind nicht zum gewerblichen Vertrieb bestimmt. Die Broschüren sind bayernweit kostenfrei beim Herausgeber erhältlich. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen oder Abbildungen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers.

7. Informationsangebote und Links

Fachgesellschaften und Arbeitsgemeinschaften (Stand: 24.11.2025)

- Arbeitsgemeinschaft Supportive Maßnahmen in der Onkologie der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (AGSMO) www.onkosupport.de/asors/content
- Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie in der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (PSO) www.pso-ag.org
- 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.krebsinformationsdienst.de

Internetseiten

Auf folgenden Internetseiten finden Sie weitere hilfreiche Hinweise und Anregungen (Stand: 24.11.2025). 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.hkke.org
- Rexrodt von Fircks Stiftung www.rvfs.de

Kinder- und Jugendsprechstunden in Bayern

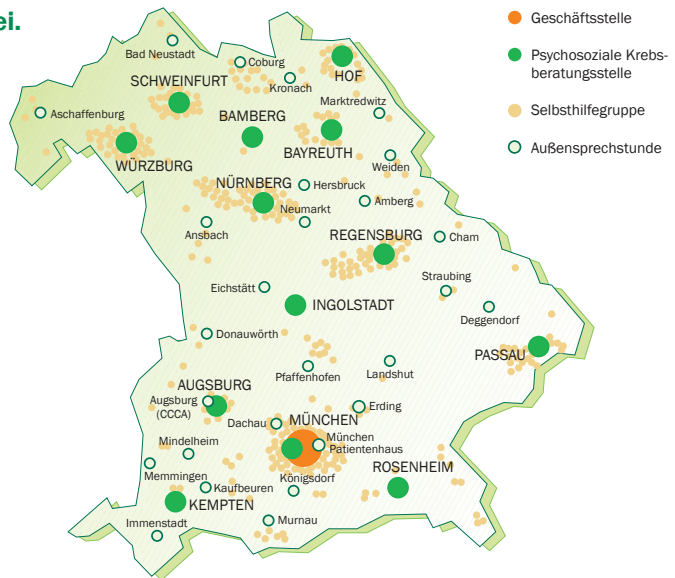
- Familiensprechstunde der Psycho-Onkologie an der Medizinischen Klinik und Poliklinik III, LMU Klinikum – Campus Großhadern, Claudia Mück, Diplom-Psychologin, Systemische Kinder- und Jugendlichentherapeutin, Psycho-Onkologin (DKG), Tel. 089 - 4400 - 74919 (Sekretariat Psycho-Onkologie der Med. Klinik III)
E-Mail: psycho-onkologie@med.uni-muenchen.de

- Familiensprechstunde der Krebsberatungsstelle lebensmut e.V. am CCC München LMU, Marchioninistraße 65, 81377 München
Nebenstelle: Pettenkoferstraße 8a, 80331 München, Tel. 089- 44 00-74918
ccc.lebensmut-kbs@med.uni-muenchen.de, www.lebensmut.org
- 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.

Bayernweit aktiv

In jedem Regierungsbezirk Bayerns gibt es Psychosoziale Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft und deren Außensprechstunden. Diese vermitteln Ihnen auch gerne den Kontakt zu einer unserer rund 150 Selbsthilfegruppen in Bayern.

**Unsere Beratungen sind
vertraulich und kostenfrei.**



8. Hilfreiche Adressen in Bayern

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Augsburg

Schießgrabenstraße 2, 86150 Augsburg
Tel. 0821 - 90 79 19 -0, Fax -20
kbs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Augsburg:

Comprehensive Cancer Center Augsburg (CCCA) im Uniklinikum Augsburg
Stenglinstraße 2, 86156 Augsburg
Tel. 0821 - 400 -3434
ccca@uk-augsburg.de

Außensprechstunde in Donauwörth:

Sozialbüro der Stadt Donauwörth
Gartenstraße 19, 86609 Donauwörth
Tel. 0821 - 90 79 19 -0
kbs-augsburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bamberg

Caritas Beratungshaus Geyerswörth
Geyerswörthstr. 2, 96047 Bamberg
Tel. 0951 - 30 10 84 -00 / Fax -09
kbs-bamberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Coburg:

Im Mila-Gottfriedsen-Haus / 1. OG
Gustav-Hirschfeld-Ring 5, 96450 Coburg
coburg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Bayreuth

Maximilianstraße 52 - 54, 95444 Bayreuth
Tel. 0921 - 15 12 03 -0, Fax -29
kbs-bayreuth@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Kronach:

KAB Büro Kronach, Klosterstraße 17
96317 Kronach

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Hof

Konrad-Adenauer-Platz 1, 95028 Hof
Tel. 09281 - 540 09 -0, Fax -29
kbs-hof@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Marktredwitz:

MAKmit – Bürgerinformationsstelle
Dörfleser Hauptstraße 10
95615 Marktredwitz

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Ingolstadt

Levelingstraße 102 / 3. OG
85049 Ingolstadt
Tel. 0841 - 220 50 76 -0, Fax -20
kbs-ingolstadt@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Eichstätt:

Caritas-Sozialstation
Weißburger Straße 17, 85072 Eichstätt

Außensprechstunde in Pfaffenhofen

a.d. Ilm: Caritas-Zentrum
Ambergerweg 3, 85276 Pfaffenhofen

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Kempten - Allgäu

Kronenstraße 36, 87435 Kempten
Tel. 0831 - 52 62 27 -0, Fax -99
kbs-kempten@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Immenstadt:

Im Sozialpsychiatrischen Zentrum
(Diakonie Allgäu e.V.)
Mummener Straße 16, 87509 Immenstadt

Außensprechstunde in Kaufbeuren:

Klinikum Kaufbeuren, Dr.-Gutermann-Straße 2, 87600 Kaufbeuren

Außensprechstunde in Memmingen:

Im Haus der City-Seelsorge
Marktplatz 15, 87700 Memmingen

Außensprechstunde in Mindelheim:

Kreisklinik Mindelheim, Bad-Wörishofer-
Straße 44, 87719 Mindelheim

Psychosoziale Krebsberatungsstelle München

Nymphenburger Straße 21a
80335 München
Tel. 089 - 54 88 40 -20, Fax -40
kbs-muenchen@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde am Patientenhaus des CCC (Comprehensive Cancer Center) München:

Pettenkoferstraße 8a / 3. OG
80336 München
Tel. 089 - 44 00 53 -730 / -592
patientenhaus@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Erding:

Am Klinikum Landkreis Erding
Bajuwarenstr. 3, 85435 Erding
Tel. 089 - 54 88 40 -28
erding@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Dachau:

HELIOS Amper-Klinikum Dachau
Krankenhausstraße 15, 85221 Dachau
Tel. 089 - 54 88 40 -27
dachau@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Königsdorf:

In den Räumen von blut.eV
Hauptstraße 26, 82549 Königsdorf
Tel. 08179 - 51 89 993
koenigsdorf@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Landshut:

Klinikum Landshut gGmbH
Gesundheitszentrum, Raum Kompass
Robert-Koch-Straße 2, 84034 Landshut
Tel. 0871 - 698 -3588
landshut@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Murnau:

Klinikum Garmisch-Partenkirchen GmbH
Onkologisches Zentrum Oberland, Prof.-
Küntscher-Straße 8, 82418 Murnau
Tel. 08841 - 48 -3699

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Nürnberg

Marientorgraben 13, 90402 Nürnberg
Tel. 0911 - 24 03 04 -0, Fax -29
kbs-nuernberg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Ansbach:

im TREFFPUNKT Lebenshilfe
Karlstr. 7, 91522 Ansbach
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
ansbach@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Hersbruck:

Im Haus der Diakonie
Nikolaus-Selnecker-Platz 2
91217 Hersbruck
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
hersbruck@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Neumarkt:

Im Haus der Diakonie
Seelstr. 11a, 92318 Neumarkt
Tel. 0911 - 24 03 04 -0
neumarkt@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Passau

Kleiner Exerzierplatz 14, 94032 Passau
Tel. 0851 - 75 68 88 -0, Fax -29
kbs-passau@bayerische-
krebsgesellschaft.de

8. Hilfreiche Adressen in Bayern

Außensprechstunde am Klinikum Passau:

Klinikum Passau im MVZ Onkologie
Innstraße 76, 94032 Passau
Tel. 0851 - 75 68 88 -0, Fax -29
kbs-passau@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Deggendorf:

DONAUISAR Klinikum Deggendorf
Dingolfing Landau
Perlasbergerstr. 41, 94469 Deggendorf
Tel. 0991 - 380 -2700
Fax 0991 - 380 -2701
deggendorf@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Straubing:

Klinikum St. Elisabeth Straubing GmbH
St.-Elisabeth-Str. 23, 94315 Straubing
Tel. 09421 - 710 91887
Fax: 09421 - 710 1889
straubing@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Regensburg

Landshuter Straße 19, 93047 Regensburg
Tel. 0941 - 20 82 12 -0, Fax -29
kbs-regensburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Amberg:

Caritasverband Amberg
Dreifaltigkeitsstr. 3, 92224 Amberg
Tel. 09621 - 47 55 72
amberg@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Cham:

Altenstadterstr. 1, 93413 Cham
Tel. 09971 - 404 99 94
cham@bayerische-krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Weiden:

Caritas Sozialzentrum, Bismarckstr. 21/EG
92637 Weiden i.d. Oberpfalz
weiden@bayerische-krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Rosenheim

Am Salzstadel 16 / 1.OG
83022 Rosenheim
Tel. 08031 - 23 29 07 -0
kbs-rosenheim@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Schweinfurt

Robert-Koch-Straße 10, 97422 Schweinfurt
Tel. 09721 - 47 42 38 -0
kbs-schweinfurt@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Bad Neustadt:

Am Zollberg 2-4, 97616 Bad Neustadt a.d.S.
Tel. 09721 - 47 42 38 -0
kbs-schweinfurt@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Psychosoziale Krebsberatungsstelle Würzburg

Ludwigstraße 22/II, 97070 Würzburg
Tel. 0931 - 35 93 33 -0, Fax -29
kbs-wuerzburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Außensprechstunde in Aschaffenburg:

Kleberstraße 6-8
63739 Aschaffenburg
Tel. 06021 - 42 28 18 -0
aschaffenburg@bayerische-
krebsgesellschaft.de

Unsere kompletten
Adressdaten und
Sprechzeiten finden
Sie bei uns auf
der Homepage:



www.bayerische-krebsgesellschaft.de

Die Bayerische Krebsgesellschaft online

Hier finden Sie uns:



NEU – ONLINE-Krebsberatung:

www.bayerische-krebsgesellschaft.assisto.online/



Internet:

www.bayerische-krebsgesellschaft.de



Youtube:

www.youtube.com



Instagram:

www.instagram.com/bayerischekrebsgesellschaft/



Facebook:

www.facebook.com/bayerische.krebsgesellschaft/



LinkedIn:

<https://de.linkedin.com/company/bayerische-krebsgesellschaft-e.v.>



Über uns

Psychosoziale Krebsberatungsstellen der Bayerischen Krebsgesellschaft

Die Bayerische Krebsgesellschaft e.V. hilft seit 1925 Menschen mit Krebs und deren Angehörigen bei der Bewältigung der Krankheit. Wir verfügen über ein bayernweites Netz von 13 Krebsberatungsstellen und 27 Außensprechstunden. 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 150 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 ist als eigenständiger Verein Mitglied der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. Unsere Arbeit wird durch öffentliche Gelder und Spenden finanziert.

Informieren Sie sich auf unserem YouTube-Kanal:

<https://www.youtube.com/@bayerischekrebsgesellschaft>
unter anderem zu den Themen:



Ernährung bei Krebs



überLEBENmitKrebs



WISSENbeiKrebs



Webinar-Reihe
„Wir reden über Krebs!“



Die Psychosoziale Krebsberatung

Die psychische Auseinandersetzung mit einer Krebserkrankung ist für Betroffene auch nach erfolgreicher Therapie nicht beendet. Häufig verstärken sich sogar Ängste und Befürchtungen, während das soziale Umfeld oft schon von einer wieder gewonnenen Alltagsnormalität ausgeht.

Viele Erkrankte sind nach dem Abschluss der Therapie verunsichert, wie sie mit körperlichen Einschränkungen ihre früheren privaten und beruflichen Aktivitäten wieder aufnehmen können. Sie fragen sich, wie – und wie lange – ihr Leben weitergeht. Der Wunsch nach mehr Sicherheit lässt sie oft grübeln.

In Umfragen nennen Krebspatienten vor allem drei psychische Belastungen: die Angst vor einem Fortschreiten oder Wiederauftreten des Krebses, das Gefühl der Hilflosigkeit sowie Sorgen und Ängste, welche die Lebensqualität beeinträchtigen.

Falls es Ihnen nur schwer gelingt, Ihr Leben wieder positiv zu sehen und zu gestalten, sollten Sie sich kompetente psychoonkologische Hilfe, zum Beispiel bei einer Psychosozialen Krebsberatungsstelle der Bayerischen Krebsgesellschaft, holen.

Psychoonkologen sind Ärzte, Psychologen, Sozialpädagogen und Seelsorger, aber auch qualifizierte Musik-, Kunst- und Körpertherapeuten, die sich zu den Themen rund um die psychosozialen Probleme Krebsbetroffener weitergebildet haben. Abhängig von ihrem fachlichen Hintergrund bieten sie Patienten und deren Angehörigen geeignete Unterstützung an:

- Gespräche über die aktuellen Belastungen und das Krankheitserleben
- sozialrechtliche Beratung
- psychologische oder spirituelle Unterstützung
- Hilfe zur Selbsthilfe
- spezielle psycho- oder kreative- oder körpertherapeutische Hilfen

Wir nehmen uns Zeit für Sie.

Unsere Beratungen sind kostenfrei und vertraulich.

Die Adresse einer Krebsberatungsstelle oder einer Außensprechstunde in Ihrer Nähe entnehmen Sie bitte den „Hilfreichen Adressen in Bayern“ ab Seite 32.

Notizen

[illegible]

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

Gestaltung: GoodwinGraphics, Anca Goodwin, München, info@goodwingraphicdesign.de

Satz & Druck: www.drucktreff.de

Bildnachweise:

Titel: nailia-schwarz@photocase.com

S. 3: (Bild Prof. Dr. med. Volker Heinemann) Prof. Dr. med. Volker Heinemann

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 2025

Spenden & Helfen

Spendenkonto: SozialBank AG

IBAN: DE51 3702 0500 0007 8017 00

BIC: BFSWDE33XXX

 **BAYERISCHE
KREBSGESELLSCHAFT**

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