SÜDTIROLER KREBSHILFE

Wenn Eltern an **Krebs** erkranken

Wie mit Kindern darüber reden

RATGEBER - SÜDTIROLER KREBSHILFE
BETROFFENE & ANGEHÖRIGE

Impressum

Herausgeber

Südtiroler Krebshilfe EO
G.-Marconi-Strasse, 1b,
39100 Bozen
Tel. +39 0471 283348,
Handy +39 342 017 6404
www.krebshilfe.it

Autor

Krebsliga Schweiz

Fachexperten & Reviewer

Barbara Karlen, Fachspezialistin Publizistik, Krebsliga Schweiz, Bern

PD Dr. phil. **Judith Alder**, Psychotherapeutin und Psychoonkologin, Praxisgemeinschaft Schlüsselberg, Basel

Simone Buchmüller, Sozialarbeiterin BSc BFH, Psychoonkologische Beraterin SGPO, Krebsliga Bern

Irène Hugi, Sozialpädagogische Familienbegleitung, Krebsliga Bern

Redaktion

Ärztebeirat und Zentralvorstand der Südtiroler Krebshilfe

Foto Archiv

Pexels, unsplash und Freepik

Layout und Satz

mediamacs.design

Druck

Athesia Druck, Bozen

Copyright
Südtiroler Krebshilfe EO
Printed in Italy

krebsliga

Wir danken der Krebsliga Schweiz für Ihr Entgegenkommen.
Sie hat uns das Manuskript überlassen und uns erlaubt, es unseren Verhältnissen anzupassen

FSC www.fsc.org MIX Papier aus verantwortungsvollen Quellen FSC® C010042

Klimaneutral Druckprodukt ClimatePartner.com/53528-2311-1002

qualityaustria SYSTEM CERTIFIED ISO 9001:2015 No.13992/0

Inhalt

2 Liebe Leserin, lieber Leser

4 Wenn Eltern an Krebs erkranken

6 Mit Kindern über Krebs reden

17 Wen informieren?

22 Wie Kinder reagieren

27 Altersgerechte Information

40 Veränderung und Ungewissheit

46 Den Alltag meistern

57 Abschied nehmen

65 Unterstützung finden

69 Beratung und Information

70 Nützliche Adressen

71 Notizen

Liebe Leserin, lieber Leser

Erkrankt ein Elternteil* an Krebs, kommen zu der Belastung durch die Krankheit auch die Sorgen um die Kinder** hinzu. Eine Krebsdiagnose verändert das Leben der ganzen Familie.

Wie verändert die Krankheit meine Rolle als Mutter, als Vater? Was bedeutet meine Krankheit für mein Kind? Wie sage ich es meinem Kind? Wie reagiere ich auf Fragen und wie auf unerwartete Reaktionen? Wie biete ich meinem Kind trotz Krankheit einen strukturierten Alltag? Wer unterstützt uns?

Unzählige Fragen beschäftigen Sie in dieser schwierigen Lebenssituation. Die «eine» richtige Antwort darauf gibt es nicht. Offene und ehrliche Gespräche helfen beim gemeinsamen Finden von Lösungen.
Kinder brauchen keine Perfektion. Wichtig ist, dass sie sich ernstgenommen fühlen und spüren, dass sie geliebt werden. Geborgenheit und ein strukturierter Alltag helfen Kindern, die neue Situation einzuordnen und damit umzugehen.

In dieser Broschüre erfahren Sie Möglichkeiten, wie Sie mit einer solchen Situation umgehen können. Sie finden Anhaltspunkte, was in Ihrem Kind vorgeht, was es braucht und wie Sie es unterstützen.

Wir wünschen Ihnen von Herzen alles Gute.
Ihre Südtiroler Krebshilfe

* Leider können wir im engen Rahmen dieser Broschüre nicht vertieft auf die besonders schwierige Situation von Einelternfamilien eingehen. Sie finden jedoch einige Hinweise. Mit Eltern sind ebenfalls Familienformen wie etwa Stiefeltern, zwei Mütter oder zwei Väter gemeint.

** Um sowohl Familien mit einem Kind wie auch Familien mit mehreren Kindern gerecht zu werden, verwenden wir im Text abwechselnd Einzahl oder Mehrzahl.

Foto: Yan Krukau - Pexels

Wenn Eltern an Krebs erkranken

Erkrankt ein Elternteil an Krebs, betrifft es die ganze Familie. Das Familienleben und auch die Rollen innerhalb der Familie verändern sich und müssen neu organisiert werden.

Was bedeutet es für die betroffene Person?

Seit der Diagnose ist der Alltag geprägt von Arztterminen und Therapien. Vielleicht auch von Schmerzen, Erschöpfung, Stress und Sorgen. Krebs bestimmt und verändert Ihren Tagesablauf. Gewohnheiten müssen teilweise aufgegeben werden. Prioritäten müssen neu gesetzt werden.

Ihre Kinder bekommen mit, dass sich etwas Grundlegendes verändert hat. Vielleicht haben Sie Ihre Kinder bereits informiert. Vielleicht fragen Sie sich, ob und wie Sie dies tun wollen.
In beiden Fällen ist es hilfreich, wenn Sie selbst Klarheit über die Folgen der Krankheit für Sie und Ihre Familie haben. Nebenstehende Fragen helfen Ihnen, Ihre Situation klarer einzuschätzen.

Was bedeutet es für die Familie?

Eine Krebsdiagnose ist nicht nur für die betroffene Person eine Belastung, sondern für die ganze Familie. Oft bleiben weniger Zeit und Kraft für die Familie. In einer solch schwierigen Situation ist es wichtig, als Familie in Kontakt zu bleiben und sich wenn möglich zu unterstützen.

Eine Krebserkrankung kann oder muss eine Familie nicht allein bewältigen. Es ist wichtig und richtig, frühzeitig Vertrauenspersonen auch für Kinder miteinzubeziehen.

FRAGEN,

*die Ihnen helfen, Ihre **Situation klarer einzuschätzen***

Was bedeutet die Diagnose…

- für den Alltag von mir und meiner Familie? Welche Abklärungen und Behandlungen stehen als Nächstes an?
  Wie oft bin ich von zu Hause abwesend?
- für mich als Hauptbezugsperson der Kinder?
- für mich als hauptverdienender Elternteil?
- für den gesunden Elternteil und für die Kinder?

Was passiert mit mir, wie verändere ich mich? Bin ich anhänglicher, verschlossener, ängstlicher oder gereizter geworden?

Wer hört zu, berät und tröstet uns?

Wer hilft uns bei der Kinderbetreuung?

Wer hilft mir und uns bei alltäglichen praktischen Tätigkeiten?

Hat die Krankheit finanzielle Folgen?

Wen informieren: Nachbarn, Lehrpersonen, Arbeitgeber?

Auf manche Fragen finden Sie vielleicht erst mit der Zeit eine Antwort. Die Antworten auf einige dieser Fragen werden sich vermutlich mit der Zeit verändern. Daher kann es guttun, sie ab und zu neu durchzudenken.

Mit Kindern über Krebs reden

Eine Krebserkrankung betrifft die ganze Familie. Deswegen sollten Ihre Kinder miteinbezogen werden. Offene Gespräche helfen Kindern, sich mit ihren Sorgen und Ängsten nicht allein zu fühlen.

Warum mit Kindern über Krebs reden?

Oft fällt es Eltern schwer, ihren Kindern zu sagen, dass Mama oder Papa Krebs hat. Man möchte Kinder vor Krankheiten wie Krebs schonen. Es gibt Gründe, es dennoch zu tun.

Krebs prägt die Gefühle und die Stimmung der ganzen Familie. Wenn Eltern belastet und besorgt sind, spüren das Kinder. Auch dann, wenn Sie nicht offen darüber reden. Verstehen die Kinder nicht, was dahintersteckt, verunsichert sie das. Ohne eine passende Erklärung für die veränderte Stimmung in der Familie, denken sich Kinder ihre eigene Erklärung aus. Das belastet mehr als eine altersgerechte Information über Krebs.

Kinder sind Teil der Familie. Sie haben ein Recht darauf, alles zu erfahren, was sie betrifft. Kinder gehen besser mit der Wahrheit um, als Erwachsene ihnen in der Regel zutrauen. Vor allem können sie besser damit umgehen, als mit Stimmungen und Gefühlen, die sie nicht einordnen können.

Ihr Kind sollte von Anfang an wissen, dass eine Krebserkrankung gewisse Auswirkungen auf seinen Alltag hat. Für Kinder ist es wichtig zu wissen, was sich in ihrem Alltag verändert und was gleichbleibt. Sagen Sie Ihrem Kind, was als Nächstes passiert: Wer hilft bei den Hausaufgaben? Wer ist zu Hause? Wer kocht wann? Strukturen geben den Kindern Sicherheit, die sie in einer solchen Situation brauchen.

Offenheit und Ehrlichkeit schaffen Vertrauen

Sie schützen Ihr Kind vor Halbwahrheiten, wenn Sie offen und ehrlich über Krebs sprechen. Auch verhindern Sie damit, dass Ihr Kind eigene, oftmals

Foto: prostooleh - Freepik

schlimmere Erklärungen erfindet. Dies tun sie in der Not, weil sie eine Erklärung brauchen.

Eine offene und ehrliche Art gibt Sicherheit und trägt zu einer guten Beziehung zwischen Eltern und Kind bei. Das Kind fühlt sich wahr- und ernst genommen. Kinder erleben es als Vertrauensbruch, wenn andere von der Krankheit wissen und sie es dann über Drittpersonen erfahren.

Mit Offenheit vermeiden Sie, dass Krebs zu einem Tabuthema wird. Tabuthemen lassen Fragen offen und können Ängste hervorrufen. Sie müssen nicht alles, was Sie wissen, Ihrem Kind mitteilen. Aber alles, was Sie ihm sagen, muss wahr sein. Sagen Sie auch, wenn Sie etwas nicht wissen.

Schuldgefühle vermeiden

Kinder neigen dazu, sich schuldig zu fühlen. Sie denken Dinge wie: «Vielleicht war ich nicht brav genug» oder «Mama hat immer gesagt, unser Lärm mache sie krank».

In Gesprächen können Sie den Kindern erklären, dass sie keine Schuld an der Erkrankung haben. Sie können ihnen auch erklären, dass Krebs eine Krankheit ist, die verschiedene, oft unbekannte Ursachen hat. Egal, was die Kinder gesagt oder getan haben, nichts davon hat den Krebs verursacht. Niemand ist schuld daran.

Unbegründete Ängste vermeiden

Oft haben Kinder, insbesondere Jugendliche, Angst, selbst an Krebs zu erkranken. Bei einem Gespräch können Sie erklären, dass diese Sorgen in den meisten Fällen unbegründet sind. Auch die Angst, sich bei einer anderen Person mit Krebs anzustecken, kann den Kindern abgenommen werden. Krebs ist keine übertragbare Krankheit. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Krebs haben nicht Sterben bedeuten muss.

Gemeinsamkeit schaffen

Wenn alle Bescheid wissen und Krebs kein Tabuthema ist, entsteht ein Gemeinschaftsgefühl. Diese Verbundenheit gibt der ganzen Familie Kraft, um die Zeit der Krankheit möglichst gut zu meistern und die schwierige Situation zu verarbeiten.

Kinder lernen, dass man Belastungen gemeinsam besser bewältigen kann. Es lernt auch, wie kostbar Wärme, Humor und Zuversicht sind. Humor hilft Menschen, schwierige Situationen und die damit verbundenen Ängste und Enttäuschungen besser zu verarbeiten. Eine humorvolle Haltung stärkt das Gefühl der Hoffnung und Zuversicht. Das alles trägt zur Krankheitsbewältigung bei.

Wer soll es sagen?

In den meisten Fällen sind Eltern die engsten Bezugspersonen der Kinder. Dann ist es am besten, wenn Kinder von ihren Eltern erfahren, dass ein Elternteil an Krebs erkrankt ist.

Vielleicht fühlen Sie sich nicht in der Lage, ein solches Gespräch zu führen. Auch das ist in Ordnung. Fragen Sie jemanden um Hilfe. Das kann der andere Elternteil sein oder eine andere enge Bezugsperson.

Versuchen Sie, bei diesem Gespräch dabei zu sein. So fühlt sich Ihr Kind unterstützt und Sie wissen, was es in welchen Worten erfahren hat. So beugen Sie Unsicherheiten und Missverständnissen vor.

Mit Ihrem Kind über Krebs zu reden, ist schwierig. Vielleicht müssen Sie dabei weinen. Ihre Tränen zeigen dem Kind, dass es in Ordnung ist, traurig zu sein. Haben Sie keine Angst vor Ihren eigenen Gefühlen. Wenn Sie diese Gefühle benennen, kann sie das Kind besser einordnen.

Sagen Sie dem Kind, von wem Sie sich unterstützen lassen. Das gibt dem Kind Sicherheit, dass es nicht in diese Rolle schlüpfen muss. Kinder dürfen Kinder sein und müssen nicht die Verantwortung von Erwachsenen tragen.

Wie sagen wir es unseren Kindern?

Wichtig ist, dass Sie viel Zeit für Gefühle und Fragen haben. Bleiben Sie beim Kind, wenn es nicht allein sein will. Vertrauen Sie auf die in Ihrer Familie bislang üblichen Rituale. Sie und Ihre Kinder kennen diese und fühlen sich darin geborgen.

Vielleicht gibt es Ihnen Sicherheit, wenn Sie sich vor dem Gespräch überlegen, was und wie Sie es sagen möchten. Denken Sie auch über mögliche Antworten auf schwierige Fragen Ihrer Kinder nach. Solche schwierigen Fragen können sein:

- Werde ich auch krank?
- Bin ich schuld an deiner Krankheit?
- Wirst du wieder gesund?
- Stirbst du?

Notieren Sie sich weitere Fragen:

Haben Sie mehrere Kinder, informieren Sie zuerst alle zusammen. Danach kann mit jedem einzelnen das Gespräch gesucht und auf das Alter und das Temperament jedes Kindes Rücksicht genommen werden.
Haben Sie keine Angst vor Fehlern. Sie müssen nicht perfekt sein. Es muss nicht alles beim ersten Gespräch gesagt werden. Es gibt weitere Gelegenheiten, in denen Sie über Ihre Krankheit sprechen können.

Wie genau Sie es dem Kind sagen, dafür gibt es kein Rezept. Jede Familie und jede Situation ist anders. Wählen Sie die Worte so aus, dass es Ihnen wohl dabei ist.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Gespräch?

Es gibt keine Regeln für den richtigen Zeitpunkt. Es ist verständlich, wenn Sie das Gespräch hinauszögern möchten. Dennoch sollte Ihr Kind Ihre Krebsdiagnose nicht von Drittpersonen erfahren. Klären Sie Ihr Kind so früh auf, wie es Ihnen möglich ist.

Viele Eltern belastet das Warten auf die Diagnose. Ihre Belastung spüren die Kinder. Erklären Sie dem Kind, warum Sie unruhig sind. Sie können das mit einem Beispiel aus dem Alltag des Kindes tun. Kinder können Gefühle besser verstehen, wenn man sie ihnen anhand praktischer Beispiele erklärt.

Nicht alles ist planbar

Der richtige Zeitpunkt kommt manchmal unverhofft: Wenn Sie beispielsweise spüren, dass Ihr Kind Sorgen hat, oder wenn es Sie fragt, was eigentlich los ist. Gespräche über Ihre Krankheit können sich unvorbereitet während des Geschichtevorlesens ergeben oder vor dem Fernseher.

Vertrauen Sie darauf, dass Sie es gut machen werden. Sie haben als Eltern schon so oft improvisieren müssen. Auf diese Fähigkeit dürfen Sie sich verlassen. Nicht alles lässt sich planen.

Tipps für das Gespräch

Altersgerechte und einfache Sprache

- Brauchen Sie einfache Wörter und machen Sie kurze Sätze.
- Sagen Sie nicht alles auf einmal. Teilen Sie die Informationen auf.
- Fragen Sie nach, ob das Kind Sie verstanden hat.
- Nennen Sie die Krankheit beim Namen. Sagen Sie, dass Sie Krebs haben. Erklären Sie dem Kind, dass dies mit dem Tier Krebs nichts zu tun hat.

Bei Kindern bis etwa sechs Jahren könnten Sie beispielsweise sagen: «Ich habe einen Knoten im Bauch. Diesen Knoten nennt man Krebs. Krebs macht mich krank. Darum muss ich ins Krankenhaus. Dort wird der Knoten entfernt.»

Gegenwärtig sein

- Reden Sie nicht über Dinge, die in weiter Ferne liegen. Lassen Sie Informationen weg, die erst zu einem späteren Zeitpunkt wichtig werden.
- Erklären Sie dem Kind die unmittelbaren Veränderungen in seinem Alltag.
- Lassen Sie das Tempo der Informationen vom Kind bestimmen, in dem Sie auf seine Fragen eingehen.

Beispielsweise könnten Sie sagen: «Morgen bekomme ich ein starkes Medikament. Das hilft mir, gegen den Krebs zu kämpfen. Ärztinnen oder Ärzte nennen es Chemotherapie. Bei dieser Therapie kann es sein, dass ich vorübergehend die Haare verliere. Nach der Therapie werden die Haare wieder wachsen.» Oder Sie sagen: «Ich bekomme einen Zaubertrank. Dieser hilft mir, gegen Krebs zu kämpfen. Der Zaubertrank hat aber auch Nebenwirkungen. Diese machen mich müde.»

Wenn Sie mit Ihrem Kind über den nächsten Tag sprechen, könnten Sie beispielsweise sagen: «Am Morgen begleitet dich die Nachbarin in den Kindergarten, und am Abend lese ich dir die Gutenachtgeschichte vor.»

Das Kind entlasten

- Erklären Sie Ihrem Kind, dass niemand an Ihrem Krebs schuld ist: Weder Sie selbst noch das Kind.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass Krebs nicht ansteckend ist.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass es nicht in seiner Macht steht, eine Heilung herbeizuführen.
- Sagen Sie ihm, dass sich gute und freundliche Ärzte um Sie kümmern, die es auf Wunsch kennenlernen darf.
- Sagen Sie Ihrem Kind, dass sich Erwachsene um sich selbst kümmern, und wenn nötig, Unterstützung holen.
- Lassen Sie Gefühle wie Wut und Trauer zu. Es ist in Ordnung und ganz normal, wenn Ihr Kind wütend oder traurig ist.
- Erlauben Sie dem Kind, sich fürsorglich und hilfsbereit zu zeigen. Aber es soll nicht die Rolle eines Erwachsenen annehmen.
- Bestärken Sie das Kind, sich weiterhin mit Freunden zu treffen und unbeschwerte Stunden zu verbringen.
- Wiederholen Sie diese Worte immer und immer wieder.

Sagen Sie beispielsweise: «Ich hoffe fest, dass ich wieder gesund werde. Jetzt gehe ich ins Krankenhaus. Dort nehmen mir die Ärzte den Knoten heraus.» Zeigen Sie Ihre Gefühle und erklären Sie diese. Zum Beispiel: «Es macht mich traurig und wütend, dass ich krank bin. Darum muss ich manchmal weinen oder habe weniger Geduld als sonst. Mit dir hat das nichts zu tun.»

Auf das Kind eingehen

- Ermutigen Sie Ihr Kind, Fragen zu stellen. Sagen Sie ihm, dass es auch später jederzeit alles fragen darf und dass es keine falschen Fragen gibt.
- Sagen Sie, dass Sie es über alles Wichtige auf dem Laufenden halten.
- Versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können. Bleiben Sie gegenwärtig.
- Hören Sie auch einfach nur zu und bieten Sie ihm Ihre Nähe an.

Lassen Sie das Kind ziehen, wenn es plötzlich mitten im Gespräch spielen gehen will. Eigene Gefühle und Bedürfnisse der Kinder sind in Ordnung. Kinder müssen nicht Rücksicht nehmen. Es ist normal, wenn Kinder von einem Moment zum anderen in ihre eigene Lebenswelt eintauchen.

Nach dem Gespräch

Kinder brauchen Zeit, um Informationen einzuordnen und zu verarbeiten. Vielleicht wird sich Ihr Kind weigern, auf das Thema zurückzukommen. Möglicherweise glaubt es Ihnen nicht und denkt, Sie lügen oder täuschen sich. Viele Kinder zeigen unerwartete Reaktionen: Sie lachen, albern herum oder tun so, als ob sie das alles gar nichts anginge. Solche Reaktionen sind völlig normal. Sie können Tage oder Wochen anhalten.
Während dieser so genannten «Aufweichphase», in der Ihr Kind so tut, als ob es von allem nichts wisse, sickern Ihre Worte allmählich in seinen Kopf und in seine Seele. Sobald Ihr Kind erneut über das Thema sprechen will, ist es wichtig, ihm geduldig zuzuhören und seine Fragen zu beantworten.

Bei einem weiteren Gespräch hat Ihr Kind vielleicht viele Fragen. Folgende Tipps helfen Ihnen, sich auf ein erneutes Gespräch vorzubereiten:

- Beantworten Sie alle Fragen, auch schwierige.
- Gehen Sie auch dann auf die Fragen ein, wenn Ihr Kind immer wieder dasselbe fragt.
- Sagen Sie es, wenn Sie keine Antwort haben.
- Überlegen Sie gemeinsam, wo Sie Antworten finden könnten.
- Hören Sie zu.
- Sagen Sie Ihrem Kind, wenn Sie zu müde sind oder keine Zeit haben, um eine Frage gleich zu beantworten. Vereinbaren Sie einen baldigen Zeitpunkt, um dies nachzuholen.
- Vertrauen Sie darauf, dass Sie Ihr Kind kennen. Reden Sie mit ihm weiterhin so, wie Sie es bis anhin getan haben.

Foto: Kindel Media - Pexels

«Krebsfreie» Zonen und Zeiten

Ebenso wichtig wie Offenheit und Zeit für Fragen sind «krebsfreie» Zonen und Zeiten. Größere Kinder richten sich diese selbst ein, indem sie sich etwa mit Gleichaltrigen treffen. Bei den Jüngeren liegt es an den Eltern, solche Räume zu schaffen.

Das bedeutet, dass es Zeiten geben sollte, in denen nicht über Krebs gesprochen wird. Oder es werden Bereiche in der Wohnung bestimmt, die «krebsfrei» sind. In diesen Zeiten und an diesen Orten wird über alles gesprochen, was das Leben neben Krebs ausmacht. Zum Beispiel Gespräche über die Schule, Hobbys oder gemeinsam geplante Ausflüge sollen ihren Rahmen bekommen. Das erhöht für das Kind die Kontrollierbarkeit und es erlebt, dass Krebs ein Teil des Lebens ist, der nicht alles andere überschatten kann.

Foto: Freepik

Wen informieren?

Außerhalb der Familie hat Ihr Kind regelmäßigen Kontakt zu anderen Menschen. Zum Beispiel zu Verwandten, Freunden, Tagesmutter, Kita-Betreuende, Lehrpersonen und Trainerin oder Trainer.

Für Kinder ist es einfacher, wenn sie von den Eltern ausdrücklich die Erlaubnis erhalten, darüber zu reden. Das Kind darf niemals Geheimnisträger sein. Ein Geheimnis zu tragen, kann ein Kind zu stark belasten.

Kita, Spielgruppe, Kindergarten, Schule

Die Bezugspersonen von Ihrem Kind bemerken wohl möglich, dass es ungewohnt reagiert.

Informieren Sie Bezugspersonen über die Erkrankung. So geben Sie diesen Personen die Möglichkeit, ungewohnte Verhaltensweisen Ihres Kindes besser zu verstehen und auf seine Bedürfnisse einzugehen.
Andere Personen erleben als Beobachtende Ihr Kind außerhalb der Familie. Sie können Ihnen Rückmeldungen geben, wie es mit der Situation zurechtkommt.
Kinder und insbesondere Jugendliche haben oft einen «Horror» davor, aus dem Rahmen zu fallen. Sie orientieren sich an Gleichaltrigen, wollen dazugehören und ja nicht auffallen.

Informieren Sie Kinder bis etwa fünf Jahre, dass Sie Dritten von der Erkrankung erzählt haben. Besprechen Sie vorher mit älteren Kindern, wen Sie informieren möchten.

Sprechen Sie mit Jugendlichen ab, wer informiert werden soll. Nach Absprache informieren Sie auch die Lehrpersonen oder Klassenlehrer/in.

Vielleicht möchte Ihr Kind die Lehrperson selbst informieren? Bieten Sie an, dass Sie die Lehrperson gemeinsam informieren oder dass Sie am Gespräch dabei sind.

Freunde

Manche Kinder fühlen sich nicht wohl, wenn alle in ihrer Umgebung (vor allem die Klassenkameraden) über ihre Familiensituation Bescheid wissen.

Am besten lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, welche Freunde es einweihen möchte. Sie helfen ihm, damit umzugehen, indem Sie mit ihm besprechen, wie unterschiedlich Menschen reagieren: Einige werden einfühlsam und verständnisvoll sein. Andere wiederum könnten Angst und Unsicherheit zeigen und sich sogar abwenden. Dies tun sie, weil sie nicht wissen, wie sie reagieren sollen.

Solche schmerzhaften Erfahrungen werden Sie Ihrem Kind nicht ersparen können. Sie können ihm helfen, damit umzugehen. Indem Sie ihm die Reaktionen anderer erklären oder vorleben, wie Sie selbst reagieren. Auch Sie werden vermutlich immer wieder erleben, wie schwierig es sein kann, mit der Reaktion anderer auf Ihre Krankheit klarzukommen.

Wenn Sie die Freunde Ihres Kindes informieren möchten, kann das beispielsweise in einem kurzen Brief oder einer Textnachricht an die Eltern der Freunde erfolgen. Vielleicht unterstützt Sie die Klassenlehrerin oder der Klassenlehrer Ihres Kindes, wenn es um das Informieren der Freunde und Schulkameraden geht.

Andere Vertrauenspersonen

Es ist hilfreich, wenn Ihr Kind mindestens eine gleichaltrige und eine erwachsene Vertrauensperson außerhalb der Familie hat.

Wenn es weiß, dass es seinen Vertrauenspersonen jederzeit schwierige Fragen zur Krankheit stellen und von seinen Ängsten erzählen darf, sind sie ihm ein wertvolles Auffangnetz.

Machen Sie mit größeren Kindern ab, ob die Vertrauensperson Ihnen von solchen Gesprächen erzählen darf oder ob es ein Geheimnis bleiben soll.
Beides hat Vorteile. Bleibt es ein Geheimnis, kann sich das Kind etwas abgrenzen. Erzählt Ihnen die Vertrauensperson vom Gespräch, können Sie Nöte und Gedankengänge Ihres Kindes besser verstehen. Dabei können Ihnen aber auch eine Lehrerin oder die Eltern von Spielkameraden helfen.

Was andere Kinder sagen

Sie können kontrollieren, wie bei Ihnen zu Hause über Krebs geredet wird, aber die Kinder bewegen sich auch in ihrem eigenen sozialen Umfeld.

Es kann sein, dass Ihre Kinder dort von Gleichaltrigen gehänselt werden, die Vorurteile gegenüber Krebs haben. Diese Gleichaltrigen haben vielleicht Angst, sich bei Ihrem Kind «anzustecken». Oder sie glauben, dass alle, die Krebs haben, daran sterben.

Es ist möglich, dass Ihr Kind sich nicht traut, Ihnen davon zu erzählen. Es möchte Sie nicht traurig machen. Wenn Sie spüren, dass es bedrückt nach Hause kommt, können Sie versuchen, sich langsam an die Befindlichkeit des Kindes anzunähern: «Du siehst nicht so zufrieden aus gerade – hast du Lust, ein Spiel zu machen oder wollen wir ein bisschen malen?» Dann fragen Sie mit etwas Distanz nach: «Was war denn eigentlich heute los in der Schule, was war gut und was hat dich gestört?» Manchmal kommen Gespräche eher am Abend vor dem Schlafen zustande. Dann kann es ein guter Moment sein, um den Tag nochmals anzuschauen.

Schlagen Sie vor, es solle die Gleichaltrigen einmal mit nach Hause bringen, damit sie Ihnen Fragen stellen können. Wenn Ihr Kind das nicht möchte, kann es sinnvoll sein, mit dem Lehrer abzuklären, ob Krebs ein Thema für den Unterricht sein könnte.

Tipps für Lehrpersonen

Sie werden als Lehrperson informiert, dass ein Elternteil an Krebs erkrankt ist. Dabei geht es vor allem darum, dass Ihnen bewusst ist, dass bei einer Krebsdiagnose immer alle Familienmitglieder betroffen sind.

Was ändert sich für die Schülerin oder den Schüler?

Es verändern sich etwa die gewohnten Tagesstrukturen und die Rollen der Eltern. Die Ungewissheit über den Verlauf der Krankheit und die Sorgen um das erkrankte Elternteil prägen den Alltag des Kindes.

Warum werden Sie informiert?

Ihnen hilft die Information über die Krankheit, ein allenfalls verändertes Verhalten des Schülers besser zu verstehen. Die Mehrzahl der betroffenen Kinder und Jugendlichen sind bei einer einfühlsamen Begleitung in der Lage, mit der Situation umzugehen. Gemäß Fachpersonen kommt es aber bei einigen zu behandlungsbedürftigen Symptomen. Wenn Sie Verhaltensauffälligkeiten beobachten, sprechen Sie mit den Eltern darüber, um gemeinsam zu überlegen, welche Maßnahmen eingeleitet werden können.

Was hilft dem Schüler?

Die meisten Kinder und Jugendlichen wünschen kein Mitleid und keine Sonderbehandlung. In vielen Fällen ist es für Kinder eines krebskranken Elternteils hilfreich, mit Ihnen persönlich über die Krankheit zu reden. Dem Kind hilft ein bewältigungsorientiertes Handeln, im Sinne von: «Ich kann gut verstehen, dass dir manchmal alles zu viel ist. Lass uns überlegen, was du tun kannst, was dir guttut.»
Wenn sich die Lehrperson dabei wohlfühlt, können Themen wie Krankheit, Sterben und Tod nach Absprache mit dem Kind und seinen Eltern im Unterricht aufgenommen werden. So vermeiden Sie, dass Halbwahrheiten über Krebs entstehen.

Sie als verständnisvolle Person im Hintergrund zu wissen, ist wichtig für Kinder und Jugendliche. Zu wissen, dass die Krankheit nicht verheimlicht werden muss, hilft bei der Verarbeitung.
Für Eltern ist es nicht einfach, wenn Neuigkeiten über die Krankheit die Runde machen. Das Wissen um die Erkrankung gibt der Lehrperson die Möglichkeit mitzugestalten, welche Informationen verbreitet werden. So tragen Sie dazu bei, Fehlvorstellungen und Gerüchten entgegenzuwirken.

Welche Fragen klären?

Klären Sie folgende Fragen mit Eltern und Schüler:

- Sollen Schulleitung und andere Lehrpersonen informiert werden?
- Wenn ja, wer soll informieren?
- Soll die Klasse informiert werden?
- Ist es in Ordnung, wenn Sie sich von Zeit zu Zeit nach dem Befinden des Schülers erkundigen?
- Möchten Eltern über Ihre Beobachtungen wie Verhaltensänderungen informiert werden?

Meine Notizen

Wie Kinder reagieren

Kinder reagieren häufig so, wie es in der Familie üblich ist zu reagieren. Oder sie tun genau das Gegenteil.

Vertrauen wird erschüttert

Für ein Kind ist es aufwühlend, wenn ein Elternteil ernsthaft krank wird. Gerade kleinere Kinder sind angewiesen auf die Aufmerksamkeit und Fürsorge der Eltern.
Ausgerechnet die Eltern, die normalerweise Angst und Not auffangen, sind nun vielleicht nicht fähig, den nötigen Trost zu geben.

Die Eltern sind mit vielen Problemen beschäftigt, vielleicht auch überfordert, erschöpft, gereizt und selbst verunsichert. Die nächsten Bezugspersonen erscheinen dem Kind nicht mehr so zuverlässig und verfügbar. Vielleicht fühlt es sich dadurch allein gelassen.

Vielleicht hilft es Ihnen, dass Kinder erstaunlich gut eigene Wege finden, um mit einer neuen Situation umzugehen. Wenn Kinder spüren, dass sie ihre Familie im Rücken haben, die sie liebt und die offen mit ihnen spricht, unterstützt sie das ganz besonders. Natürlich fällt das nicht jedem Kind gleich leicht. Und je nach Tagesverfassung und weiterer Sorgen kommt es mal besser und mal weniger gut mit den Veränderungen klar.

Jedes Kind reagiert anders

Das Alter und der Entwicklungsstand des Kindes beeinflussen,
- was sich ein Kind unter Krebs vorstellt,
- wie es sich durch die Erkrankung eines Elternteils bedroht fühlt,
- was es fürchtet und braucht.

Kinder haben das Recht, auf ihre eigene Art zu reagieren, ohne dafür zurechtgewiesen zu werden. Das heißt aber nicht, dass Sie unangebrachtes oder verletzendes Verhalten einfach hinnehmen sollten.

Grundmuster von Reaktionen

Innerhalb einer Person kommen mehrere Verhaltensmuster zusammen. Alle reagieren anders, jedoch gibt es ein paar typische Reaktionsmuster. Dabei handelt es sich um normale Versuche, sich mit einer Bedrohung zurechtzufinden.

Kindern fällt es manchmal schwer, Gefühle in Worten auszudrücken. Vielmehr drücken sie ihre Gefühle auf eine andere Art aus, beispielsweise durch widerspenstiges Verhalten, Stillschweigen, den Clown spielen und nicht beachten.

Vor allem in Familien, die nicht gewohnt sind, Probleme offen anzusprechen, kann eine ausgeprägte Reaktion des Kindes ein Ruf nach mehr Offenheit sein.

Ein paar typische Reaktionsmuster sind hier stark vereinfacht dargestellt.

Anpassung

Das Kind benimmt sich sehr vernünftig, fast wie ein kleiner Erwachsener. Es versucht, Verantwortung zu übernehmen, nicht zu stören und sich möglichst problemlos zu verhalten. Es neigt dazu, die Eltern nicht zusätzlich zu belasten und sich selbst zu überfordern. Solche Kinder werden unter Umständen zu früh selbstständig.

Wenn das Kind mehr Verantwortung übernimmt, muss das dem Kind nicht schaden. Es ist jedoch ungünstig, wenn Kinder ihre eigenen Sorgen nicht loswerden und sich zu viel Verantwortung aufladen.

Verneinung

Das Kind benimmt sich, als wäre nichts geschehen. Versuche, ihm den Ernst der Lage zu erläutern, scheinen wenig zu nützen. Das bedeutet nicht, dass Ihre Krankheit dem Kind gleichgültig ist. So zu tun, als sei nichts passiert, ist

Foto: Allan Mas - Pexels

die Schutzstrategie, die es in diesem Moment braucht, um durch das Leben zu kommen.

Verweigerung

Das Kind verweigert seine Mithilfe, lacht vielleicht in den falschen Momenten oder sagt verletzende Dinge zu seinen Eltern. Es läuft vor Gesprächen davon, hat oft verstärkt Schwierigkeiten in der Schule. Die fehlende Aufmerksamkeit versucht es anderswo zu bekommen. Das Kind kann sich auch aggressiver verhalten als vor der Erkrankung.

Rückzug

Das Kind ist still und eher antriebslos. Es beklagt sich nicht. Es zieht sich von seiner Familie und seinen Freunden zurück. Die schulische Leistung nimmt oftmals ab und es scheint so, als würden die Eltern den Zugang zu ihren Kindern verlieren.

Rückschritte

Einige reagieren mit Rückschritten in ihrer Entwicklung wie beispielsweise Bettnässen oder Sprachstörungen. Halten diese länger an, sollte fachliche Unterstützung eingeholt werden.

Körperliche Symptome

Bei einigen Kindern lassen sich körperliche Symptome beobachten wie beispielsweise Schlafprobleme, Bauchschmerzen oder häufig Konzentrationsschwierigkeiten.

Häufen sich solche Reaktionen oder haben Sie das Gefühl, den Zugang zu Ihrem Kind zu verlieren, fragen Sie bei Fachpersonen um Rat.

Reaktionen auffangen

Kinder möchten oft nicht über ihre Gefühle und Gedanken reden. Oder sie wissen nicht, wie sie sich sprachlich ausdrücken sollen. Versuchen Sie auf eine andere Art, Zugang zu Ihrem Kind zu finden. Beispielsweise beim Spielen, beim Bucherzählen oder bei einem Rollenspiel. Wenn Kinder keine Lust dazu haben, ist es nicht sinnvoll, etwas zu erzwingen.

Der Alltag bietet viele Gelegenheiten, sich beiläufig zu erkundigen, wie es Ihrem Kind geht.

Wenn Ihr Kind sich verweigert, haben Sie ihm gezeigt, dass Sie für es da sind. Versuchen Sie es bei einer anderen Gelegenheit wieder, ohne zu drängen.

Meist weiß ein Kind recht genau, was ihm jetzt guttun könnte. Fragen Sie, was es möchte. Das gibt ihm von Anfang an die Gewissheit, dass es der neuen Situation nicht einfach ausgeliefert ist. Es darf auch mitgestalten, allerdings ohne dafür Verantwortung tragen zu müssen. Ermutigen Sie Ihr Kind, eigene Gefühle auszudrücken, in einem Gespräch, aber auch beim Malen oder beim Sport.
Gespräche sind sehr wichtig, aber manchmal überfordert man Kinder auch damit. Deswegen ist es genauso wichtig, etwas zu tun, das die Bewältigungsstrategien fördert.

Unter Bewältigung versteht man, ein Gleichgewicht zwischen belastenden und angenehmen Gefühlen zu finden. Mit Bewältigungsstrategien lernen Kinder, ihre Gefühle anders als mit Worten auszudrücken. Dabei helfen diese Strategien, die Situation zu bewältigen.

Kinder fühlen sich schuldig

Kinder neigen dazu, sich für das, was geschieht, schuldig zu fühlen. Das gilt ganz besonders, wenn ein Elternteil krank wird. «Ich bin schuld, dass Mama krank ist», oder «Ich kann Papa gesund machen, wenn ich immer lieb und brav bin», sind typische Gedanken von Kindern.

Kinder sprechen solche Gedanken nicht zwingend aus. Fragen Sie daher nach und betonen Sie Ihrem Kind gegenüber immer wieder: Es trägt keine Schuld und ist weder für Ihre Krankheit noch für Ihre Genesung verantwortlich.

Altersgerechte Information

Die Fähigkeit eines Kindes, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, ist abhängig davon, wo es in seiner Entwicklung steht.
Nicht jedes Kind in einem bestimmten Alter verfügt über die gleichen Möglichkeiten. Die Hinweise in der jeweiligen Altersstufe sind daher lediglich als Orientierungshilfe zu verstehen.

Säuglinge und Kleinkinder

Säuglinge sind empfänglich für jegliche Veränderungen in ihrer Umgebung. Sie spüren, wenn etwas Wichtiges passiert.

Oft reagieren sie mit häufigerem Weinen, wenn sich die gewohnte Atmosphäre verändert. Unruhe und Schlafprobleme sind weitere Reaktionsmuster. Sie haben vor allem Angst vor der Trennung von ihren Bezugspersonen. Kleinkinder spüren, wenn Gefühltes und Gesagtes nicht zusammenpassen und sind dadurch verunsichert.

Sagen Sie beispielsweise, alles sei in Ordnung, während Sie sich in Wahrheit große Sorgen machen, wird es merken, dass etwas nicht stimmt. Allerdings weiß es nicht was.

Was sie verstehen

Säuglinge erfassen unbewusst, dass in ihrem Umfeld Unruhe aufkommt. Kleinkinder können Krankheiten nicht verstehen, wenn sie diese nicht anfassen oder sehen können. Bei Krebs ist das meist der Fall. Sie nehmen jedoch wahr, wenn Eltern anders reagieren.

Was sie brauchen

Für ganz kleine Kinder steht die Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse im Mittelpunkt: Geborgenheit, Wärme, Schlafen, Essen und Trinken in einem einigermaßen gewohnten und strukturierten Tagesablauf.

Sie müssen sich darauf verlassen können, dass Mama oder Papa da ist. Sie müssen wissen, wer ihnen zu essen und zu trinken gibt und wer sie tröstet und zu Bett bringt.

Sie brauchen viel Nähe der Eltern, viel Körperkontakt und auch Ruhe. So können sie sich beruhigen und geborgen fühlen.

Das könnten Sie sagen

«Mama ist krank. Der Bauch tut ihr weh. Darum geht sie zum Doktor. Papa passt in dieser Zeit auf dich auf. Er geht mit dir auf den Spielplatz. Ich komme am Abend wieder. Ich habe dich lieb.»

So helfen Sie Ihrem Kleinkind

- Reden Sie mit ihm. Auch wenn es mehrheitlich nicht versteht, was Sie sagen, fühlt es sich aufgehoben, wenn Sie mit ihm sprechen.
- Benutzen Sie einfache und konkrete Sätze wie: «Papa geht jetzt weg, aber er kommt bald wieder.» Wiederholen Sie diesen Satz jedes Mal, wenn der Papa weggeht. So lernt Ihr Kind zu verstehen und darauf zu vertrauen, dass er wiederkommt.
- Schauen Sie Ihrem Kind in die Augen, wenn Sie mit ihm sprechen. Knien Sie zu ihm nieder oder heben Sie es zu sich hoch.
- Sagen Sie ihm, wenn Sie traurig sind. Erklären Sie ihm, dass Sie über die Krankheit wütend sind, nicht auf das Kind.
- Sagen Sie ihm immer wieder, dass es nicht schuld ist, dass Sie krank geworden sind.
- Zeigen Sie ihm immer wieder, dass Sie es lieben.

Drei bis sechs Jahre

Kinder in diesem Alter gehen davon aus, dass sie der Mittelpunkt der Welt sind und alles mit ihnen zusammenhängt. Deshalb meinen sie auch, sie seien schuld, wenn ein Elternteil krank wird.

Was sie verstehen

Nach und nach beginnen Kinder zu verstehen, was Kranksein heißt. Sie selbst waren schon einmal krank und können sich daran erinnern.

Kinder in diesem Alter erleben die Welt als magischen Ort. Sie haben viel Fantasie und demnach auch eine eigene Vorstellung von Krebs. Sie haben viele «Helferchen» wie Feen, Elfen oder Drachen. Eltern können diese nutzen und vielleicht gemeinsam mit dem Kind ein «Schutzwesen» suchen, das ihm Sicherheit gibt. Die Kehrseite dieser magischen Welt ist, dass Ihr Kind sich selbst als Zauberer erlebt. Es hat das Gefühl, mitverantwortlich zu sein für das Entstehen oder das Heilen Ihrer Krankheit.

Kinder in diesem Alter verstehen die Dinge wörtlich. Den Kampf gegen Krebs stellen sie sich wie einen Schwertkampf vor.

Fragen Sie immer wieder nach, was Ihr Kind sich vorstellt. So merken Sie rechtzeitig, wenn es Bilder mit sich herumträgt, die es unnötig belasten. Wenn Sie diese kennen, können Sie mit den Vorstellungen Ihres Kindes gemeinsam neue, positive Bilder schaffen.

Was sie brauchen

Auch in diesem Alter brauchen Kinder klare Strukturen. Wiederkehrende Abläufe geben Kindern Sicherheit. Eine Krankheit wirft diese oft über den Haufen. Probieren Sie dennoch, so weit wie möglich, bestimmte Fixpunkte aufrechtzuerhalten.

Foto: Anna Shvets - Pexels

Kinder in diesem Alter brauchen vor allem eine ruhige, vertraute Atmosphäre mit festen Bezugspersonen. Ein Kind braucht viel Nähe und, sofern es dies wünscht, auch Körperkontakt. Es leidet unter der Trennung und reagiert darauf oft mit verstärkter Anhänglichkeit.

Das könnten Sie sagen

«Ich muss Medizin nehmen, um die bösen Teilchen, die in mir wachsen, kaputt zu machen. Diese Medizin ist sehr stark. Darum kann es passieren, dass auch ein paar gute Teilchen im Körper mit kaputtgehen. Dann werde ich sehr müde und verliere die Haare. Das sieht vielleicht etwas komisch aus, aber es gehört zur Medizin und geht vorbei. Der Arzt hilft mir, dass es mir so gut wie möglich geht.»

Achten Sie darauf, dass Sie möglichst immer die gleichen, einfachen Sätze verwenden. Das gibt Ihrem Kind Halt. Teilen Sie die Informationen auf, zu viele auf einmal können Kinder überfordern.

So helfen Sie Ihrem drei- bis sechsjährigen Kind

- Reden Sie mit Ihrem Kind. Erklären Sie ihm in einfachen Sätzen, was im Moment läuft und was unmittelbar bevorsteht.
- Für Kinder in diesem Alter kann es hilfreich sein, wenn Sie ihm kleine Kalender zeichnen. Diese umfassen drei bis fünf Tage und zeigen anhand einfacher Bilder, wie der Alltag aussieht. Zum Beispiel: Wer ist zu Hause, wann muss Mama zum Arzt.
- Sagen Sie Ihrem Kind, wenn Sie traurig sind. Erklären Sie ihm, dass Sie wegen der Krankheit traurig sind und nicht wegen ihm.
- Sagen Sie Ihrem Kind immer wieder, dass es nicht schuld ist, dass Sie krank geworden sind.
- Zeigen Sie Ihrem Kind immer wieder, dass Sie es lieben.

Bewältigungsstrategien

- Gemeinsam mit dem Kind Glückssteine gestalten.
- Jeden Abend gemeinsam mit dem Kind drei schöne Dinge aufschreiben oder aufzeichnen.
- Ein Sorgenpüppchen basteln. Diesem Püppchen können alle Sorgen anvertraut werden. Legt man es nachts unter das Kopfkissen, sollen am nächsten Morgen die Sorgen verschwunden oder nicht mehr so belastend sein.
- Eine Sorgenkiste basteln. Darin finden alle Sorgen Platz.
- Vor dem Einschlafen erzählen, was am Tag geschehen ist und was man erlebt hat. Vielleicht den Tag mit einem positiven Gedanken abschließen.
- Mit der Unterstützung von Emotionskarten darüber sprechen, wie es Ihnen und wie es dem Kind geht.

Sieben bis zwölf Jahre

Kinder in diesem Alter können relativ gut mit einer Situation umgehen, wenn sie diese begreifen und wissen, was sie für ihren Alltag bedeutet.

Das heißt nicht, dass sie nicht auch Ängste haben. Vor allem fehlen ihnen in diesem Alter die magischen Helfer der ersten Jahre. Daher machen sie sich auch vermehrt Gedanken über Sterben und Tod. Erklären Sie Ihrem Kind deshalb, dass Krebs haben nicht direkt Sterben bedeutet. Auch haben Kinder oft das Gefühl, dass sie mitschuldig sind.

Was sie verstehen

Kinder in diesem Alter beginnen, größere Zusammenhänge zu verstehen. Sie können konkrete Probleme, die sich auf die gegenwärtige Situation beziehen, einordnen. Sie haben ein Grundverständnis dafür, was Krebs bedeutet.

Was sie brauchen

- Sie brauchen einen möglichst verlässlichen und strukturierten Alltag. Allerdings können sie unumgängliche Abweichungen schon besser einordnen als jüngere Kinder.
- Erklären Sie Ihrem Kind, warum die Dinge im Moment so sind, wie sie sind. Versichern Sie dem Kind, wenn immer möglich für es da zu sein.
- Lassen Sie Ihr Kind in kleinen Dingen mitentscheiden. Beispielsweise, bei wem es essen möchte, wenn Sie zur Therapie müssen. Das gibt ihm die Gewissheit, dass es seine Situation auch mitgestalten kann.

Das könnten Sie sagen

«Der Körper ist aus vielen Bausteinchen aufgebaut. Es gibt beispielsweise Bausteinchen für Haare, solche für Augen oder solche für das Herz. Diese Bausteinchen heißen Zellen.

Es kann vorkommen, dass solche Zellen anfangen, sich schlecht zu benehmen. Es werden immer mehr schlechte Zellen. Diese schlechten Zellen bilden einen Knoten.
Diesen Knoten nennt man Tumor. Er stört den Körper und das macht krank. Man sagt, jemand hat Krebs.
Bei mir ist das passiert. Daher muss ich oft zum Arzt und ins Krankenhaus. Dort wird der Knoten herausgeschnitten.
Nachher brauche ich starke Medizin, damit der Knoten nicht wieder wächst. Die starke Medizin kann Nebenwirkungen haben. Darum bin ich müde und mir ist schlecht.
Nennen Sie an Krebs erkrankte Personen, die Sie kennen. Nun ist er oder sie wieder gesund. Krebs ist nicht ansteckend. Du wirst also nicht krank, wenn du mir nahekommst oder aus dem gleichen Glas trinkst.»

So helfen Sie Ihrem sieben- bis zwölfjährigen Kind

Sie können sich an die gleichen Möglichkeiten halten, die bei den drei- bis sechsjährigen Kindern ab beschrieben sind.

Bewältigungsstrategien

Auch die Bewältigungsstrategien der drei- bis sechsjährigen Kinder sind hier hilfreich. Zusätzlich helfen folgende Möglichkeiten, die Situation besser zu bewältigen:

- Gemeinsam ein Familientagebuch gestalten, in dem Glücksmomente und traurige Nachrichten festhalten. Darin kann gezeichnet, geklebt und gebastelt werden. Jeden Abend eine Seite darin zu gestalten, kann zu einem Ritual werden.
- Mit Hilfe von Gefühlskarten können Gefühle einfach bildlich dargestellt und benennt werden.
- Gemeinsam mit dem Kind etwas pflanzen. Erklären, dass wenn die Früchte (z.B. Tomaten) reif sind, die Strahlentherapie vorbei ist.

Ab zwölf Jahren

Kinder in diesem Alter können sich bereits Dinge vorstellen, die sie nicht selbst erlebt haben. Meistens sind Jugendliche an medizinischen Zusammenhängen interessiert. Erklären Sie ihnen, was sie wissen möchten oder wo sie Informationen finden. Begleiten Sie Ihre Kinder bei der Suche nach Informationen im Internet. Besonders in diesem Alter ziehen sie sich oft zurück. Oder sie lenken sich mit Freizeitaktivitäten ab.

Was sie verstehen

Jugendliche begreifen bereits komplizierte Zusammenhänge. Das birgt auch die Gefahr, dass sie überschätzt werden. Letztlich können auch Erwachsene viele Aspekte von Krebs nicht wirklich begreifen.

Was sie brauchen

Vor allem Jugendliche haben viele eigene Sorgen mit dem Wechsel vom Kind zum Erwachsenen, ihrem Körper, der Schule und Freunden. Daher schieben sie die Sorgen daheim gerne mal weg.
Meist schaffen sie das nur nach außen hin. Versuchen Sie das nicht persönlich zu nehmen. Lassen Sie Ihr Kind gleichwohl Ihre Zuneigung spüren. Die meisten Pubertierenden sind auch für gesunde Eltern «anstrengend». Es ist wichtig, dass sie sich trotz der Krankheit eines Elternteils trauen, sich von daheim abzulösen.

Denn je älter Jugendliche werden, desto stärker wird ihr Bedürfnis, auf eigenen Beinen zu stehen und sich von daheim abzulösen.

Das bedeutet jedoch nicht, dass sie das Familienleben nicht mehr bräuchten. Im Gegenteil: Um Selbstständigkeit zu proben, sind Jugendliche darauf angewiesen, etwas zu haben, von dem sie sich in immer grösser werdenden Schritten entfernen können. Daher sollten Sie möglichst probieren, auch Jugendlichen klare Alltagsstrukturen und Regeln zu bieten.

Jugendliche sind hin- und hergerissen zwischen ihrem Wunsch, sich von daheim abzulösen, und dem Gefühl, für die Eltern da sein zu müssen. Dieser Zwiespalt kann Schuldgefühle auslösen. Den eigenen Weg gehen und gleichzeitig vermehrt für die Familie da sein, schließen sich jedoch nicht aus. Besprechen Sie, was sich zeitweise ändern könnte, und gestalten Sie den neuen Alltag gemeinsam.

Schaffen Sie Freiräume. Geben Sie Ihrem heranwachsenden Kind Verantwortung, ohne es zu überfordern. Damit dies gelingt, braucht es viele Gespräche. Auch auf die Gefahr hin, dass Sie abgewiesen werden, sollten Sie diese immer wieder suchen und anbieten.

Oft versuchen Kinder in diesem Alter, erwachsen zu wirken und geben den Anschein, abgeklärt zu sein. Insbesondere Töchter übernehmen oft die Erwachsenenrolle, die sie überfordert.

Jugendliche entwickeln oft Ängste, selber an Krebs zu erkranken. Sie machen sich auch Sorgen um einen möglichen Tod. Reden Sie mit ihnen über Ihre Situation und Ihre eigenen Gedanken über das Sterben. Akzeptieren Sie es, wenn Ihr Kind nicht über alles reden möchte.

In einer speziellen Situation befinden sich pubertierende Töchter brustkrebskranker Frauen. In dieser Phase entdecken sie die Weiblichkeit des eigenen Körpers und erleben sie gleichzeitig als potenzielle Bedrohung. Sprechen Sie das Thema an, allenfalls gemeinsam mit Ihrer Frauenärztin oder Ihrem Frauenarzt.

Bezugsperson außerhalb der Familie

Überlegen Sie sich, wer in Ihrem Umfeld eine wertvolle Unterstützung für das Kind sein könnte. Das können Freunde, die Patin, der Pate oder eine Fachperson sein. Gemeinsam mit dieser Bezugsperson können Sachen unternommen werden wie ins Kino gehen oder Veranstaltungen besuchen. Nebenbei kann

sich diese Bezugsperson nach dem Befinden des Kindes erkundigen. Das entlastet Eltern und stellt den Kindern jemanden zur Seite, der emotional weniger betroffen ist.

Jugendliche profitieren manchmal auch von Peers. Peers sind in diesem Fall junge Erwachsene, die als Jugendliche auch ein krebskrankes Elternteil hatten.

Das könnten Sie sagen

Im Großen und Ganzen können Sie die Krankheit mit den gleichen Worten erklären, wie jedem Erwachsenen. Kurz zusammengefasst können Sie Krebs so beschreiben:

«Gesunde Körperzellen beginnen, sich unkontrolliert zu teilen. Es entsteht ein Tumor. Ist der Tumor bösartig, spricht man von Krebs. Krebszellen können sich vom Tumor lösen und zu einer anderen Körperstelle wandern. Das nennt man Metastase.

Warum ein Mensch Krebs bekommt und ein anderer nicht, weiß man nicht. Niemand ist schuld daran. Immer mehr Krebserkrankungen können geheilt werden. Es gibt aber auch Krebskrankheiten, die nicht geheilt werden können. Dann kann aber oft der Krankheitsverlauf verzögert werden. Die Betroffenen können einige Zeit oder sehr lange damit leben. Manchmal tritt Krebs erneut auf, das wird Rückfall oder Rezidiv genannt.

Hauptsächlich gibt es die drei Behandlungsmöglichkeiten bei Krebs: Operation, medikamentöse Therapien (z.B. Chemotherapie) und Strahlentherapie.

Bei den meisten Behandlungen kommt es zu Nebenwirkungen wie beispielsweise starke Müdigkeit oder Magen-Darm-Probleme. Dagegen kann aber etwas getan werden.»

So helfen Sie Kindern ab zwölf Jahren

- Bieten Sie an, gemeinsam im Internet nach Informationen über Krebs zu suchen.
- In der Regel ist es hilfreich, wenn die Situation in der Familie besprochen wird. Denn die Kinder erhalten Informationen aus verschiedenen Quellen wie der Schule, Freunden, dem Internet, sozialen Medien und dem Fernsehen. Manches davon ist richtig, anderes nicht. Darum ist es wichtig, im Gespräch herauszufinden, was sie wissen und was nicht oder was sie falsch verstehen.
- Wenn Sie einen bestimmten Aspekt noch ein zweites Mal erklären wollen, fallen vielleicht Sätze wie «Mami, ich bin doch nicht schwer von Begriff». Darauf könnten Sie zum Beispiel entgegnen, dass Sie das durchaus wüssten und Ihr Kind für sehr klug halten, das Ganze aber selbst auf Anhieb nicht verstanden hätten.
- Vielleicht schätzt Ihr Kind die Gelegenheit, allein mit Ihrem Arzt zu reden. Das zeigt ihm, dass es ernst genommen wird.
- Krebs löst bei vielen Ängste aus. Wenn dadurch eine Belastung entsteht, ist es wichtig, fachliche Unterstützung zu holen.
- Für Jugendliche kann es eine Orientierung sein zu wissen, welche «Celebrities» aus Film und Musik schon mal an Krebs erkrankt waren und nun gesund sind.

Bewältigungsstrategien

- Gemeinsam ein Lieblingslied suchen. Hört man dieses Lied, können Gedanken nachgehangen werden.
- Eine Serie gemeinsam schauen.
- Gemeinsam kochen, backen oder Sport machen.
- Poster gestalten mit Ideen für Hänger-Tage und was gegen schlechte Stimmung helfen könnte.

Foto: Luana Azevedo - unsplash

Kinder im unterschiedlichen Alter

Wenn Sie mehrere Kinder haben, sind vermutlich nicht alle in der Lage, denselben Ausführungen zu folgen. Deswegen ist es sinnvoll, die Informationen aufzuteilen.

Bei der ersten Information sollten alle Geschwister anwesend sein. So erleben die Kinder Ihre Krebserkrankung als Familienangelegenheit. Sie dürfen teilhaben und werden nicht ausgeschlossen. Das vermittelt Sicherheit. Es ist sinnvoll, mit jedem Kind einzeln nochmals zu sprechen. So können Sie am besten auf jedes Alter und jede Eigenheit eingehen. Im kleinen Rahmen trauen sich viele Kinder eher, ihre Fragen offen zu stellen.

Erklären, was Krebs ist …

In den einzelnen Abschnitten zu den Altersgruppen finden Sie unter «Das könnten Sie sagen» Vorschläge, wie Sie Ihrem Kind Krebs erklären könnten. Mit solchen vereinfachenden Bildern lässt sich diese unfassbare Krankheit etwas greifbarer machen. Mit kleineren Kindern können Sie zum Beispiel ein Bilderbuch über den menschlichen Körper ansehen und ihnen erklären, welcher Körperteil bei Ihnen von Krebs befallen ist.

Auch Puppen, Zeichnungen und Knetfiguren eignen sich, um gewisse Situationen zu veranschaulichen. Jüngere Kinder verarbeiten das Erlebte vorzugsweise beim Zeichnen und Spielen. Wenn Sie die Kinder dabei aufmerksam beobachten, können Sie unter Umständen Dinge wahrnehmen, die Ihr Kind nicht in Worte fassen kann.

Veränderung und Ungewissheit

Krebs verändert vieles, einiges vorübergehend, anderes für immer. Diese Veränderungen betreffen nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihre Familie und die Beziehung zu Außenstehenden.

Jede Veränderung braucht Zeit, und jede Familie hat dafür ihr eigenes Tempo. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um sich in der Situation zurechtzufinden. Akzeptieren Sie es gleichzeitig auch, wenn andere Familienmitglieder ihr eigenes Tempo im Umgang mit Veränderungen haben. Entwicklungen verlaufen oft nicht geradlinig.

Es kann sein, dass Sie manchmal die Geduld und das Vertrauen verlieren, jemals einen Weg im Umgang mit der Krebskrankheit zu finden. Vor allem dann, wenn Sie schwer erkrankt sind.

An einigen Tagen werden Sie vielleicht zuversichtlich sein, an anderen verzweifelt und mutlos. Es ist gut möglich, dass Sie, Ihr Partner und die Kinder sich immer wieder an unterschiedlichen Punkten befinden.

Mit der Ungewissheit leben

Eine der schwierigsten Herausforderungen bei Krebs ist die Ungewissheit. Es ist nicht einfach zu akzeptieren, dass man nie genau weiß, wie man auf die Therapie ansprechen wird.

Es wird immer wieder Zeiten geben, wo Sie nicht wissen, wie es weitergeht. Das ist schwer auszuhalten.
Suchen Sie als Familie gemeinsam nach Wegen, wie Sie die verschiedenen Bedürfnisse nach Rückzug und Nähe unter einen Hut bringen. Voraussetzung dafür ist, dass Sie offen miteinander reden, sich gegenseitig zuhören und einander sagen, was Sie brauchen.

Wohin mit starken Gefühlen?

Ihre Gefühle wie Trauer, Wut, Verzweiflung, Angst sind Teil der Realität. Sie können sie nicht vor Ihrem Kind verbergen. Das ist nicht schlimm, solange Ihr Kind erlebt, dass Sie damit zurechtkommen.

Kinder können zwischen kurzfristigen Reaktionen und anhaltender Verzweiflung unterscheiden. Letztere ist für Sie beide schädlich. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind zu verstehen geben, dass Ihre momentane Gemütslage vorübergeht.

Für Kinder ist es hilfreich, wenn Sie vorleben, wie man mit schwierigen Gefühlen umgehen kann. Sie können ihm beispielsweise sagen: «Heute geht es mir nicht besonders gut. Ich glaube, es täte mir gut, wenn ich ein Bad nehmen würde, eine Freundin anrufe oder wenn wir zusammen ein Buch anschauen.» Damit sind Sie dem Kind ein Vorbild dafür, wie es selbst auch mit schwierigen Gefühlen umgehen kann.

Ihr Kind soll wissen und spüren, dass es nicht seine Aufgabe ist, Sie zu trösten, sondern dass Sie sich selbst versorgen können. Kinder können und sollen die Probleme der Eltern nicht lösen.

Vertrauenspersonen außerhalb der Familie zu haben, ist für Paare und einzelne Partner wichtig. Mit diesen Personen können Sie über Ihr Befinden sprechen. Das können Freunde oder Fachpersonen sein.

Wie jedes andere Familienmitglied, ist auch Ihr Kind mal traurig, wütend oder um die Gesundheit des erkrankten Elternteils besorgt. Das ist völlig in Ordnung. Denken Sie daran: Kinder sind viel stärker mit dem Hier und Jetzt verbunden als Erwachsene.
Solche Stimmungen können von einem Moment auf den anderen wieder wechseln.

Ihr Kind muss aber seine Gefühle zum Ausdruck bringen können. Es muss zeigen können, was es bewegt, aufwühlt, wütend macht oder was es nicht versteht. Sind Sie oder Ihr Kind mit der Situation überfordert, holen Sie sich Rat von Fachpersonen.

Tipp für den Umgang mit starken Gefühlen

Hängen Sie in Ihrer Wohnung eine Liste auf mit dem Titel:
«Was kann ich tun, wenn ich unglücklich bin?» Als Familie können Sie Ideen notieren, was in solchen Situationen hilfreich ist.

Das kann beispielsweise ein Spaziergang in den nahegelegenen Wald, ein Anruf bei einer Freundin oder Musik hören sein.

Die Kinder stärken

Es stärkt das Selbstbewusstsein und die Selbstständigkeit Ihres Kindes, wenn Sie ihm helfen, sich selbst zu helfen.

Kinder haben viele eigene Ressourcen, die uns Erwachsenen leider oft verloren gegangen sind. Ressourcen sind Kraftquellen, mit denen Herausforderungen bewältigt werden können. Innere Ressourcen sind beispielsweise persönliche Fähigkeiten oder eine optimistische Einstellung. Es gibt auch äußere Ressourcen, wie etwa Freundschaften.

Ihr Kind kann Vieles unternehmen, um sich selbst zu trösten, abzulenken oder sich zu vergnügen.
Kinder können selbst bei traurigen Ereignissen über Stunden alles um sich herum vergessen. Sie leben intensiv im aktuellen Moment.

Je mehr Sie selbst versuchen, immer wieder an Ihre eigenen Ressourcen zu gelangen, desto eher wird Ihr Kind von Ihnen als Vorbild lernen und selbst immer neue Wege suchen.

Hat ein Elternteil Krebs, ist das für alle eine außerordentliche Zeit. Einiges in dieser Zeit ist schwer, anderes aber auch positiv. Überlegen Sie, wie Sie möchten, dass Ihr Kind in einigen Monaten oder Jahren diese Zeit in Erinnerung hat. Sie können gemeinsam eine Geschichte entwickeln: «Es ist zwar blöd und schwierig, dass Papa Krebs hat. Aber wir können in dieser Zeit trotzdem Schönes zusammen unternehmen.»

Geben Sie dem Kind die Gewissheit,

- dass Sie es lieben,
- dass Sie ehrlich zu ihm sind,
- dass Sie es auf dem Laufenden halten,
- dass es immer Fragen stellen darf,
- dass sich immer jemand um es kümmert.

Ihr Kind kann mit der ungewohnten Situation umgehen. Es ist sicher im Moment frustriert und enttäuscht, hält dies aber aus, solange es sich Ihrer Liebe sicher ist.

Ihre Liebesbekundungen können Sie mit kleinen Gesten wie Umarmungen, Lob und vielleicht mal mit einem kleinen Geschenk unterstreichen.

Was hat anderen betroffenen Familien bei der Bewältigung geholfen?

Ermutigen Sie Ihr Kind Sachen zu tun, die ihm Freude bereiten.
Beispiele dafür sind:

- Mit der besten Freundin, dem besten Freund plaudern
- Sich mit Freunden treffen
- Ein Bild zeichnen
- Bücher lesen
- Musik hören oder selber Musik machen
- Fußball spielen, Radfahren, Rollbrett fahren, Basketball spielen oder was ihr Kind am liebsten tut

Wenn Sie merken, dass Ihrem Kind im Moment die Kraft dazu fehlt, können Sie gemeinsam mit ihm nach neuen Ideen suchen.

Umgang mit körperlichen Veränderungen

Äußere, sichtbare Veränderungen

Krebs verändert oft das Aussehen. Auch wenn es vorübergehend ist, wird es als einschneidend erlebt.

Unter Umständen wird sich Ihr Kind dafür schämen, wenn Sie sich sichtbar verändern. Zum Beispiel, wenn Sie einen Ausschlag bekommen oder die Haare verlieren. Aber es lernt, damit umzugehen.

Das fällt leichter, wenn es darauf vorbereitet ist und versteht, was passiert. Es hilft, zu wissen, dass Nebenwirkungen oft der Preis für Therapien sind, die Sie wieder gesund machen sollen.

Kinder haben ein großes Bedürfnis danach, normal zu sein und normale Eltern zu haben. Vielleicht fragen Sie Ihr Kind nach seiner Meinung: «Soll ich ein Tuch tragen oder eine Perücke?» Sie können auch mit dem Kind überlegen, wo Sie Tuch oder Perücke tragen und wo nicht.

Innere Veränderungen

Zu den körperlichen Veränderungen gehören nicht nur die sichtbaren. Es wird Zeiten geben, in denen die Behandlung Ihnen die Energie raubt, um den Alltag wie gewohnt zu meistern.
Vielleicht leiden Sie unter starker Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue), an Übelkeit oder anderen Beschwerden, die Sie vor Ihren Kindern nicht verbergen können. Dann ist es wichtig, ihnen zu sagen, warum Sie weniger Geduld und Energie haben als sonst.

Foto: Daiga Ellaby - unsplash

Situationen wie beispielsweise Übelkeit vom Vater oder anhaltende Müdigkeit von der Mutter können den Kindern Angst machen. Versuchen Sie dem Kind die Situation zu erklären.

So gern Sie vielleicht möglichst rasch wieder «funktionieren» wollen: Verlangen Sie nicht zu viel von sich selbst. Probieren Sie nicht zu früh, wieder alles im Griff zu haben. So umgehen Sie es, sich möglicherweise selbst zu enttäuschen.

Vielleicht gelingt es Ihnen, die erzwungene Langsamkeit in den Alltag einzubauen und beizubehalten, indem Sie gemeinsam mit den Kindern ein Buch lesen oder sich einen Film ansehen.

Den Alltag meistern

Auch mit der Krankheit geht das Leben weiter. Allerdings werden sich Dinge ändern. Erklären Sie den Kindern, was sich ändert und was gleichbleibt. Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrer Familie, eine Struktur in den neuen Alltag zu bringen.

Gemeinsam Zeit verbringen

Wertvoll ist, wenn Sie Ihren Kindern Zuneigung und Zeit geben. Miteinander reden, spielen, basteln, spazieren, lachen oder einfach einen Film ansehen, bringt Sie einander näher und hilft Ihnen, das Erfreuliche nicht zu vergessen. Manchmal ergibt sich dabei auch eine Gelegenheit, über die Krankheit zu reden.

Spielen und lachen trotz Krebs

Auch die Krankheit eines Elternteils hindert Kinder nicht daran, sich über das Leben zu freuen und zu lachen. Die typisch kindliche Unbekümmertheit kann Sie als Eltern angesichts Ihrer leidvollen Familiensituation manchmal irritieren. Sie fragen sich vielleicht, ob diese Reaktion normal sei. Genau das ist es: Freude und Verspieltheit gehören zur Kindheit, auch und gerade in Krisenzeiten. Sie helfen dem Kind, schwierige Situationen besser zu ertragen. Vielleicht gibt es auch Ihnen eine Pause vom Schweren, wenn Sie sich auf die Freude Ihrer Kinder einlassen und davon anstecken lassen können. Die Krankheit ist nur ein Teil Ihres Lebens.
Bieten Sie Ihrem Kind deshalb innerhalb seines Tagesablaufs immer wieder «Spielinseln» an, Momente und Orte der Ausgelassenheit und Freude, wo es hemmungslos fröhlich sein darf. So zeigen Sie ihm, dass es trotz gedrückter Grundstimmung in der Familie glücklich sein darf und deswegen keine Schuldgefühle zu haben braucht. Ausgleich ist wichtig. Es ist hilfreich, sich mit Dingen zu beschäftigen, die einem guttun, die ablenken.

Unterstützung holen

Auch mit optimaler Organisation und Betreuung kommt es vor, dass Sie als Eltern überfordert und überlastet sind und weniger Zeit für die Kinder übrighaben. Wenn das der Fall ist, holen Sie sich Unterstützung. Bitten Sie beispielsweise eine andere Bezugsperson, mit dem Kind etwas zu unternehmen. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es nicht seine Schuld ist, wenn es weniger Aufmerksamkeit bekommt.

Ruheinseln für erkranktes Elternteil

Legen Sie Regeln fest. Wenn es Tage gibt, an denen Sie keinen Kinderlärm ertragen, lassen Sie Ihre Kinder beispielsweise Freunde besuchen oder sich draußen austoben.

Vielleicht fährt jemand mit Ihren Kindern ins Schwimmbad oder eine Bekannte nimmt sie mit in den Zoo. Vielleicht kann Ihr Kind bei einem Nachbarskind spielen gehen. Besprechen Sie gemeinsam, was am besten funktionieren könnte, und probieren Sie es aus.

Versuchen Sie zu vermeiden, dass die Kinder nicht mehr wagen, sich zu bewegen oder zu lachen. Machen Sie Ihren Kindern klar, dass nicht sie das Problem sind, sondern die Krankheit.

Vor allem für alleinerziehende Eltern kann mangelnde Ruhe ein Problem sein. Vielleicht hilft es, wenn Ihr Kind bei Freunden übernachten darf.

Krankenhausbesuche

Auch im Krankenhaus können Sie eine Beziehung zu Ihrem Kind pflegen: Es kann Sie besuchen, oder Sie können miteinander telefonieren, sich per Video austauschen, Textnachrichten und Bilder schicken. Vielleicht möchte Ihr Kind Ihnen auch ein Kuscheltier mitgeben.

Hingehen oder nicht?

Viele Eltern fragen sich: «Soll das Kind die kranke Mutter, den kranken Vater im Krankenhaus besuchen oder könnte das zu belastend sein? Wie können sie ihm erklären, was es dort vielleicht zu sehen bekommt? Kann man es darauf vorbereiten?»

Es gibt keine pauschalen Antworten. Sie werden spüren, was am besten für Sie und Ihre Kinder passt. Probieren Sie aus, was funktioniert.

Wenn Ihr Kind Sie besuchen möchte, tut es ihm gut, dies tun zu können. Möchte es dies nicht, können Sie versuchen herauszufinden, woran es liegt. Drängen Sie jedoch das Kind nicht zum Besuch, es wird seine Gründe haben.

Hinderungsgründe wahrnehmen

Einige Kinder haben Angst vor medizinischen Geräten oder dem veränderten Aussehen des kranken Elternteils, andere langweilen sich, dritte sind fasziniert von der Krankenhauswelt.

Beschreiben Sie Ihrem Kind vor dem Besuch so gut wie möglich, wie es bei Ihnen im Krankenhauszimmer aussieht, damit es nicht erschrickt.

Schildern Sie das Krankenhaus als einen positiven Ort: Hier wird Ihnen geholfen. Rollenspiele können hier manchmal helfen. Sie sind aufklärend und kindergerecht. Auch Doktorspiele mit echten Materialien aus dem Krankenhaus wie Handschuhe helfen dem Kind zu verstehen, was im Krankenhaus passiert. Kinderbücher zum Thema Krankenhaus unterstützen zusätzlich, Eindrücke zu verarbeiten und Ängste abzubauen.

Kindgerechte Besuchsmöglichkeiten

Je nach Alter ist es für Ihr Kind wichtig, auch im Krankenhaus herumzurennen, zu reden und zu spielen. Nehmen Sie es gelassen. Die meisten Patienten

oder Patientinnen und das Krankenhauspersonal sind kindlichen Bedürfnissen gegenüber sehr großzügig. Vielleicht richten Sie Ihrem Kind im Krankenhaus eine kleine Ecke in Ihrem Schrank ein, wo es Spielsachen oder Bücher hat, auf die es sich freuen kann.

Ob Sie und Ihr Kind sich für oder gegen Besuche entscheiden, ist an sich für Ihre Beziehung zueinander nicht bedeutend. Wichtiger ist, dass Sie Ihrem Kind vermitteln, dass Sie sich weiterhin für seine Erlebnisse im Alltag, seine Gedanken und Gefühle interessieren. Wenn Sie sich gegen Besuche entscheiden, können Sie Ihr Kind auch mit einer Fotostory an Ihrem Krankenhausalltag teilhaben lassen.

Sagen Sie, wo Sie sind

Bitte beachten Sie, dass Ihr Kind wissen muss, wo Sie sind. Aussagen wie «Papa ist in den Ferien» kann es nicht verstehen, weil es spürt, dass sie nicht stimmen.

Struktur und Regeln

Kinder geraten bei einschneidenden Veränderungen schnell aus dem Gleichgewicht. Zu viel Unbekanntes, Unvorhergesehenes und Unberechenbares lassen sie die Orientierung verlieren: Sie können die Situation nicht mehr einschätzen und fühlen sich ausgeliefert.

Ein verlässlicher Tagesablauf, Familienregeln und Rituale vermitteln Normalität. Immer wiederkehrende Abläufe geben dem Kind Sicherheit.

Konsequent sein

Einige Eltern fürchten sich, die Kontrolle zu verlieren. Sie möchten die Kinder weiterhin gleich konsequent erziehen.

Andere machen sich Sorgen, dass ihre Kinder zu wenig Gutes erfahren. Sie drücken oft ein Auge zu, um die Kinder zu schonen und sie etwas zu verwöhnen. Es fällt ihnen schwer, konsequent zu sein.

Es mag tröstlich sein, die Kinder jetzt zu verwöhnen. Ein bisschen davon tut ihnen gut. Langfristig ist es besser, wenn der Alltag weiterhin strukturiert bleibt und zuverlässige Regeln bestehen bleiben. Das gibt ihnen Sicherheit. Der Verlauf einer Krankheit ist aber nicht planbar, und manche Veränderungen lassen sich nicht umgehen. Versuchen Sie so gut wie möglich, am geregelten Tagesablauf und an bestehenden Regeln festzuhalten.

Tipps für Rituale

- jeden Abend drei Dinge sagen, die schön waren am Tag
- Wünsche und Träume für die nächsten Tage sagen
- eine Gutenachtgeschichte vorlesen
- jeden Abend ein Lied abspielen lassen
- am Morgen als Erstes Glückssteine aufstellen

Die Kinder mitreden lassen

Ab einem gewissen Alter können Kinder mitreden, welche Art von Unterstützung sie von wem haben möchten. Vielleicht mögen sie die eine Bekannte besser als die andere oder essen am liebsten bei einer bestimmten Freundin. Versuchen Sie nach Möglichkeit, solche Wünsche zu berücksichtigen. Eine Krebserkrankung gibt allen Beteiligten manchmal ein Gefühl von Hilflosigkeit. Je mehr man mitgestalten kann, desto weniger quälend ist dieses Gefühl.

Kalender als Hilfsmittel

Ein Kalender hilft, den Alltag zu planen. Vielleicht möchten Sie in einem Kalender eintragen, wann Sie im Krankenhaus sind, wann die Nachbarin das Kind von der Schule abholt und wann es am Nachmittag zu welchen Freunden zum Spielen geht.

Immagine: Cottonbro Studio – Pexels

Bei kleineren Kindern können Sie auch Kästchen für jeden Tag zeichnen und bestimmte Zeichen für Nachbarin, Kindergarten, Arzt eintragen oder einkleben. Dann wissen die Kinder für jeden Wochentag, wer sie umsorgt, wer kocht, wann Spielgruppe ist, wann Mama beim Arzt ist.

Gemeinsam Essen

Gemeinsame Mahlzeiten tun der Familie gut und geben dem Tag Struktur.

An manchen Tagen fehlen Ihnen vielleicht Kraft und Appetit, um sich mit Ihrer Familie an den Tisch zu setzen. Dann ist es wichtig, sich diese Pause zu nehmen.

Wenn Sie von der Therapie zu erschöpft sind, um am Tisch zu essen, können Sie vielleicht als Ausnahme mal die Familie zu einem Schlafzimmerpicknick einladen.

Damit die gemeinsamen Mahlzeiten nicht zur Kraftprobe werden, können Sie ein paar einfache Regeln aufstellen. Besprechen Sie mit Ihrem Partner, welche Themen an den Esstisch gehören sollen und welche nicht.
Vielleicht möchten Sie Schulprobleme, Krebs und Streit bewusst vom Familientisch ausklammern. Das macht es einfacher, den gemütlichen Teil des Beisammenseins zu genießen, den Kindern zuzuhören und die Batterien aller aufzuladen.

Kinder wollen helfen

Ein Kind mit einem kranken Elternteil möchte sich in der Regel nützlich machen, um sich nicht so hilflos zu fühlen. Lehnen Sie diese Hilfe nicht ab. Es ist wichtig für Ihr Kind, dass es auch etwas tun kann, zum Beispiel ein Glas Wasser bringen oder den Tisch decken.

Je nach Alter kann es nicht richtig einschätzen, welchen Aufgaben es wirklich gewachsen ist. Es ist dabei auf die Hilfe von Erwachsenen angewiesen.

Machen Sie ihm klar, dass es nicht auf Sie aufpassen muss und auch nicht dafür verantwortlich ist, dass Sie gesund werden. Aber es kann helfen, dass Sie sich besser fühlen.

Sie können Ihrem Kind auch gewisse «Aufgaben» übertragen. Zeigen Sie ihm, dass Sie sich über seine Unterstützung freuen.

Haben Sie ein Auge darauf, dass es nicht zu viel des Guten tut und ausreichend Zeit für anderes hat.

Wenn sich ein Kind weigert, Ihnen zur Hand zu gehen, kann dies auch eine Form von Hilferuf sein. Manchmal ist es einfacher, sich richtig schlecht zu benehmen als nicht perfekt gut zu sein.

Das kann beispielsweise der Fall sein, wenn ein Geschwister sich so sehr kümmert, dass das andere das Gefühl hat, nicht mithalten zu können. Da

kann Ungehorsam die logische Folge sein. Fragen Sie nach und beobachten Sie, was der Grund sein könnte.

Neue Prioritäten setzen

Wenn Sie den Alltag vorübergehend neu strukturieren müssen, kann das eine Möglichkeit sein, die Dinge mal anders anzugehen und neue Prioritäten zu setzen.

An gewissen Tagen möchten Sie Ihre beschränkte Kraft vielleicht in etwas stecken, was den Kindern und Ihnen guttut. Meistens ist das nicht die perfekt aufgeräumte Wohnung. Gönnen Sie sich stattdessen etwa eine gemütliche Plauderstunde.

Vielleicht ist es Ihnen möglich, die arbeitsfreie Zeit, die Ihnen die Krankheit aufzwingt, als Ruheinsel mit Ihren Kindern zu genießen. Im normalen Alltag kommt dies oft zu kurz.

Krank und alleinerziehend

Eine schwere Krankheit kann speziell für Alleinerziehende zu einer enormen Belastung werden. Wenn der andere Elternteil guten Kontakt mit dem Kind pflegt, können seine Präsenz und Unterstützung entlasten. Ist dies nicht der Fall, ist rechtzeitige Hilfe von Außenstehenden unabdingbar.

Zeichnet sich ein ungünstiger Verlauf Ihrer Krankheit ab, sollten Sie unbedingt die Zukunft Ihres Kindes planen. Lassen Sie es wissen, dass Sie für alles gesorgt haben und es niemals auf sich allein gestellt sein wird.

Wichtig ist, dass der Vater oder die Mutter wirklich einen gut aufgegleisten Plan hat. Erst dann kann dem Kind gesagt werden, was passieren wird, wenn man stirbt. Das Kind muss genauestens erfahren, was der Plan sein wird und wie der Übergang in die neue Situation sein wird.

Fragen, die Ihnen helfen, Ihre Situation einzuschätzen

Fragen für Ihre Kinder

- Wie hat sich mein Alltag verändert, seit Mama oder Papa krank ist?
- Was fehlt mir am meisten? Was genieße ich? Was ist blöd, mühsam?
- Was wünsche ich mir?

Fragen für Sie als Eltern

- Wie hat sich der Alltag für die Kinder verändert?
- Was können wir im Moment nicht mehr tun?
- Welche neuen Dinge könnten wir stattdessen unternehmen?
- Hat die Krankheit unsere Art, miteinander umzugehen, verändert?
- Wie offen reden wir über die Krankheit?

Fragen für Sie persönlich

- Habe ich das Bedürfnis, öfter über die Krankheit zu reden – wenn ja, mit wem?
- Gibt es Dinge, die ich nicht anzusprechen wage? Welche sind das?
- Möchte ich etwas ändern? Was wäre das?
- Habe ich genügend Zeit und Raum, um mich zu erholen?

Fragen für Ihren Partner

- Kann ich offen sagen, wie es mir in dieser Situation geht?
- Möchte ich mehr oder weniger über die Krankheit reden?
- Was fehlt mir? Was brauche ich, um weiterhin gut für meine Partnerin und unsere Kinder zu sorgen?

Fragen zu Ihrer Beziehung

- Wie hat sich unsere Beziehung durch die Krankheit verändert?
- Welche Konflikte sind durch die Krankheit an die Oberfläche gekommen oder neu aufgetaucht?
- Könnte uns jemand unterstützen? Wer?
- Wie gehen wir mit dem Thema Sexualität um?
- Welche verbindenden Erlebnisse sind hinzugekommen?
- Haben wir als Paar trotz der belastenden Situation unsere Auszeiten?

Wenn Sie es schwierig finden, über gewisse Dinge zu reden, oder wenn Sie sich überfordert fühlen, kann Ihnen fachliche Beratung neue Möglichkeiten aufzeigen.

Hilfe für den Alltag

Überlegen Sie, welche elterlichen Aufgaben Ihnen im Moment schwerfallen und wer Sie dabei entlasten könnte.

Hilfe annehmen

Vor allem, wenn Sie kleinere Kinder haben, werden Sie auf Hilfe angewiesen sein. Diese anzunehmen, fällt vielen betroffenen Eltern schwer. Vielleicht nützt es Ihnen, sich klarzumachen, dass diese Hilfe Ihren Kindern zugutekommt. Wenn seine engsten Bezugspersonen erschöpft sind, läuft es Gefahr, sich selbst zu viel zuzumuten.

Nehmen Sie Hilfe an, die Ihnen angeboten wird, oder fragen Sie danach. Warten Sie nicht, bis jemand auf Sie zukommt. Viele Menschen trauen sich nicht, von sich aus Hilfe anzubieten, auch wenn sie gerne helfen würden. Suchen Sie möglichst langfristige Lösungen. Sagen Sie den Helfenden, dass es ein paar Wochen oder Monate dauern kann, bis Sie sich wieder besser fühlen.

Foto: Cottonbro Studio - Pexels

Es ist wichtig, dass sich die Helfenden nicht überfordern. Ein fixer Tag Kinderhüten pro Woche bringt allen mehr, als wenn jemand zu viel übernimmt und dann unerwartet ausfällt. Eine gute Einteilung der Kräfte erspart Schuldgefühle auf beiden Seiten.

Unterstützung im Alltag finden

Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder dem Sozialdienst im Krankenhaus darüber, wenn es schwierig ist, ausreichend Hilfe im persönlichen Umfeld zu finden. Auch die Südtiroler Krebshilfe bietet Unterstützung an oder vermittelt Anlaufstellen.

Abschied nehmen

Dank des medizinischen Fortschrittes können heute mehr Menschen mit Krebs geheilt werden als früher. Oder sie können bei guter Lebensqualität mit einer normalen Lebenserwartung rechnen. Doch nach wie vor sterben Menschen an Krebs.

Das Kind begleiten

Kinder müssen die Wahrheit kennen, aber sie müssen nicht alle Details erfahren. Kinder müssen wissen, wenn der Krebs unheilbar ist. Wenn es absehbar ist, dass ein Elternteil sterben wird, sprechen Sie mit dem Kind früh genug darüber. Kinder brauchen eine Vorlaufzeit, um sich von Mutter oder Vater verabschieden zu können.
Kinder wollen auch wissen, wohin die Toten gehen. Für Kinder sind solche Erklärungen tröstlich und hilfreich. Ein offener Umgang mit Sterben und Tod ermöglicht dem Kind, sich nicht ausgeschlossen zu fühlen und ein bewusstes Abschiednehmen.
Der sterbende Elternteil steht am Ende seines Lebens im Mittelpunkt. Daher kann es sein, dass sich Ihr Kind etwas vernachlässigt fühlt. Gerade jetzt braucht es besonders viel Liebe und Aufmerksamkeit. Dies zu geben, fällt in dieser Phase oft schwer. Vielleicht finden Sie Angehörige oder Freunde, die Sie dabei unterstützen können.

Besonders zu beachten bei Kleinkindern ist:

- Dass sie nicht verstehen, wenn man ihnen frühzeitig vom Tod erzählt. Sie leben in der Gegenwart. Sie als Eltern sind im Moment da, und das ist gut so. Mehr können sie nicht erfassen.
- Dass sie weiterhin einen gewohnten Tagesablauf brauchen. Das gibt ihnen Sicherheit.
- Dass sie wissen, dass ihnen selbst nichts passiert.

Foto: Anna Shvets - Pexels

Fragen beantworten

Kinder stellen sehr direkte Fragen. Etwa fragen sie völlig sachlich und scheinbar emotionslos: «Stirbt Papi jetzt?», «Kann man sprechen, wenn man tot ist?» oder «Tut Sterben weh?».

Alle Fragen verlangen eine Antwort, denn diese sind die Puzzlesteine, aus denen sich das Kind nach und nach ein Bild der Situation zusammensetzt.

Sie selbst können nur bedingt wissen, was sich hinter einer Frage verbirgt. Möchte das Kind herausfinden, was es erwartet? Möchte es begreifen, was «tot» eigentlich heißt? Sucht es nach Erklärungen für etwas anderes?

Ein Kind kann auch wieder und wieder dieselben Fragen stellen. Das kann sehr anstrengend sein. Dennoch braucht es immer wieder eine Antwort. Solche wiederkehrenden Fragen haben jedoch ihre Funktion.

Vielleicht hat es Ihre Erklärungen nicht ganz verstanden, vielleicht ist es damit nicht zufrieden. Fragen Sie nach, was genau es nicht begriffen hat. Erst wenn es weiß, was es wissen muss, um sich die Situation zu erklären, wird es aufhören zu fragen.

Nebst Nachfragen sind Rückfragen ein guter Weg, um zu erfassen, worum es Ihrem Kind geht. Bei Fragen wie «Wo geht man hin, wenn man tot ist?» könnten Sie zurückfragen: «Was glaubst du? Wie stellst du es dir vor?».

Eine Rückfrage soll nicht als Schutzschild benutzt werden, um keine konkrete Antwort geben zu müssen, sondern um sich gemeinsam an mögliche Antworten auf solche schwierigen Fragen heranzutasten. Sie bekommen auf diese Weise Informationen, in welcher Vorstellung sich Ihr Kind gerade befindet. Die Antworten Ihres Kindes können auch für Sie tröstlich sein.

Es gibt kein Rezept dafür, wie man mit einem Kind am besten über den Tod spricht. Das hängt eng zusammen mit Ihren Wertvorstellungen und Überzeugungen. Versuchen Sie, möglichst einfache Wörter zu verwenden, vor allem dann, wenn Ihr Kind noch klein ist.

Das Kind mit einbeziehen

Kinder wollen dazugehören. Das gilt in einer Situation mit einem sterbenden Elternteil ganz besonders. Wenn es das Gefühl hat, abseits zu stehen und mit seinen Gefühlen allein zu sein, ist das sehr schmerzhaft.

Fragen Sie Ihr Kind, ob es mitkommen möchte, wenn Sie Ihren sterbenden Partner besuchen. Wenn es dies nicht möchte, wird es sich wehren. In diesem Fall können Sie es fragen, was es braucht und wünscht, um sich wieder ruhiger zu fühlen. Kinder haben manchmal vom Fernsehen oder von Videospielen geprägte Vorstellungen vom Sterben, die ihnen Angst machen. Es kann daher sein, dass Ihr Kind sich die Situation viel schlimmer vorstellt, als sie in der Realität trotz aller Traurigkeit ist.

Versuchen Sie nach Möglichkeit, über solche Ängste zu reden und sie ihm zu nehmen. Ansonsten verpasst es deswegen vielleicht einen ganz wichtigen und intimen Moment des Abschieds von seiner Mutter oder seinem Vater. Ein sensibler und achtsamer Umgang mit Trauer und Tod ist entscheidend für den weiteren Lebensweg Ihres Kindes.

Sich auf den Abschied vorbereiten

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, Erinnerungen an den geliebten Elternteil zusammenzutragen. Dies können Fotos, Briefe oder andere kleine, aber für die Beziehung wichtige Gegenstände sein, die dem Kind nach dem Tod helfen, Nähe zum Verstorbenen herzustellen.

Diese Erinnerungsstücke können zum Beispiel in einer dafür speziell dekorierten Box aufbewahrt werden und sich später als echter «Schatz» entpuppen.

Sollte Ihr Kind damit überfordert sein, ist es sinnvoll, dass der überlebende Elternteil oder eine andere Bezugsperson solche Erinnerungsstücke beiseitelegt.

Wenn ein Kind trotz aller Bemühungen seine sterbende Mutter oder seinen sterbenden Vater nicht sehen möchte, sollten Sie ihm deswegen keine Schuldgefühle aufbürden. Es hat das Recht, seinen eigenen Umgang mit diesem großen Verlust zu finden.

Vielleicht möchte es aber etwas Persönliches von sich mitgeben. Das kann eine Zeichnung sein, ein Brief, ein Plüschtier, eine Muschel von den letzten gemeinsamen Badeferien, ein Kieselstein aus dem Garten.

Unterstützung

Möchte das Kind seine Mutter oder seinen Vater besuchen, braucht es Begleitung. Falls dies für Sie zu schmerzhaft ist, können Sie auch eine ihm nahestehende, vertraute Person darum bitten. Sie kann Ihrem Kind später zuhören, ihm Antworten geben und sich gemeinsam mit ihm an die Besuche erinnern.

Der Tod

Wenn ein Elternteil stirbt, ist dies ein existenzbestimmender Einschnitt im Leben Ihres Kindes. Wenn Sie Ihr Kind vor dem Schmerz und dem Schock dieses Verlustes zu beschützen versuchen, fehlt ihm später ein wichtiges Puzzleteil, um das Erlebte einzuordnen.

Die Trauerfeier

Nehmen Sie Ihr Kind auch zur Beisetzung mit und lassen Sie es diese je nach Alter auch mitgestalten. Das kann ihm auch auf lange Sicht helfen, mit der neuen Situation zurechtzukommen.
Falls Ihr Kind ausdrücklich nicht mit dabei sein möchte, sollte es diese Möglichkeit haben. Versuchen Sie herauszufinden, ob seine Ablehnung allenfalls auf Angst gründet und ob Sie oder jemand anderer ihm dabei helfen könnte.

So oder so ist es wichtig, dass es eine Vertrauensperson an seiner Seite hat, die es durch diese Tage begleitet.

Wie Kinder mithelfen können

Es gibt viele Möglichkeiten, Kinder in die Trauerfeier der Mutter oder des Vaters mit einzubeziehen. Dies kann auf verschiedene Arten geschehen und hilft, am Prozess des Abschiednehmens teilzunehmen. Vielleicht möchte es eine Kerze halten, vielleicht Blumen oder ein Kuscheltier auf den Sarg legen. Wenn es schon grösser ist, möchte es vielleicht etwas vorlesen oder ein Lied singen.

Möchte es all dies nicht, soll es wissen, dass es sich jederzeit anders entscheiden darf. Es soll sicher sein, dass seine Begleitperson es auffängt und es auch jederzeit von der Trauerfeier weggehen kann, wenn es dies wünscht.

Nach dem Tod

Die Zeit, die Sie nun durchleben müssen, ist unbeschreiblich schwer, auch für Ihr Kind. Es braucht viel Zuwendung und aktive Unterstützung, damit es sich nicht im Stich gelassen fühlt mit seiner Trauer und seinen Ängsten. Schweigen in der Familie kann es in eine tiefe Einsamkeit stürzen. Daher braucht es auch jetzt eine Atmosphäre der Offenheit.
Vielleicht spüren Sie, dass Sie selbst damit überfordert sind. Zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen, sei das von Freunden, der Familie oder von Fachpersonen.

Rituale

Rituale sind wichtige Anker in Trauerprozessen und unterstützen beim Verarbeiten des Verlustes:

- Jeden Abend der Verstorbenen oder dem Verstorbenen gute Nacht sagen und erzählen, was man erlebt hat.
- Jeden Tag eine Kerze anzünden.
- Glückssteine am Morgen bereitlegen.
- Dem Verstorbenen eine Zeichnung malen oder einen Brief schreiben.
- Am Abend in den Sternenhimmel blicken oder nach einem Licht im Horizont suchen.
- Tagebuch schreiben.
- Sich regelmäßig mit anderen betroffenen Kindern austauschen, beispielsweise in einem Forum oder bei einem Treffen.
- Immer wieder seinen Lieblingsort besuchen, das kann beispielsweise eine Bank unter einem alten Baum sein oder ein schöner Aussichtsplatz.
- Passende Kinderbücher vorlesen.
- Ein Erinnerungsbuch mit Fotos gestalten.
- Eine Ecke in einem geschützten Raum gestalten, wo sich das Kind zurückziehen kann. Hier können beispielsweise ein Foto vom Verstorbenen, ein Kuscheltier, eine Kerze und weitere Lieblingsgegenstände aufgestellt werden.

Kinder in Trauer

Jeder Mensch trauert auf seine eigene Art und Weise. Dabei gibt es kein richtig oder falsch.

Kinder trauern anders als Erwachsene. In einem Moment beschäftigt sie eine heftige Frage rund um den Tod, im nächsten Moment geht es wieder um etwas ganz anderes in der kindlichen Welt. Das kann Erwachsene irritieren und verunsichern, ist aber eine völlig normale kindliche Reaktion.

Kinder orientieren sich am Trauerverhalten ihrer Familie. Sie passen sie sich deren Umgang mit Schmerz, Trauer und Angst an: Wenn nicht über Gefühle geredet wird, behalten auch sie ihre Sorgen und Fragen für sich.

Andererseits trauen sie sich vielleicht nicht, das Thema offen anzusprechen, weil sie befürchten, beim hinterbliebenen Elternteil starke Gefühle auszulösen.

Wichtige Botschaften für Ihr Kind

- Das Kind trägt keinerlei Verantwortung für den Tod seines Vaters oder seiner Mutter. Schuld ist allein die Krankheit.
- Sie und die übrige Familie werden sich weiterhin liebevoll um das Kind kümmern und da sein.
- Der Tod ist nicht ansteckend.
- Es darf den verstorbenen Menschen weiterhin lieben und von ihm reden. Er gehört im Herzen, in Erinnerungen, Gesprächen und vielleicht in kleinen Ritualen weiterhin zur Familie.
- Das Kind darf seine Gefühle immer zeigen.
- Es ist in Ordnung, auch wieder fröhlich zu sein und mit Freunden herumzutollen und zu lachen.

Neuer Alltag

Bis sich wieder ein neuer Alltag entwickelt mit gewohnter Struktur, dauert es eine Weile. Erklären Sie den Kindern, dass erwachsene Hinterbliebene Unterstützung brauchen, weil es viel zu organisieren gibt und auch Sie sehr traurig sind.

Das einschneidende Erlebnis des Todes und die Zeit der Trauer, die Sie gemeinsam erleben, können Sie als Familie verbinden. Das kann Ihrem Kind nebst aller Traurigkeit auch ein Gefühl der Sicherheit mit auf den Weg geben und es sein ganzes Leben lang begleiten.

Orientierungshilfe im Umgang mit trauernden Kindern:

- Kinder brauchen Sicherheit. Sagen Sie immer und immer wieder, auch lange nach dem Tod des Elternteils, dass Sie für das Kind da sind.
- Bieten Sie dem Kind Raum, um über den Verlust sprechen zu dürfen.
- Akzeptieren Sie, wenn das Kind nicht über den Verlust sprechen möchte.
- Teilen Sie mit dem Kind Ihre Zeit. Spielen, Basteln, Singen und Tanzen verbindet. Gemeinsame Zeit kann dabei helfen, den Zugang zu unbeantworteten Fragen zu finden.
- Passen Sie Ihre Sprache dem Alter des Kindes an. Beschönigen Sie nicht Formulierungen wie «Papi ist friedlich eingeschlafen» oder «Mami ist von uns gegangen». Das kann bei jüngeren Kinder zu Ängsten führen, da der Tod dann mit dem Schlafen verbunden wird.

Unterstützung finden

Manchmal ist es nicht möglich, alles allein zu tragen. Es ist auch nicht nötig, alle Lasten allein zu stemmen. Fachliche Unterstützung entlastet alle Beteiligten.

Über seine Gefühle zu sprechen, tut gut. Ein solches Gespräch kann mit einer Psychoonkologin oder einem Psychoonkologen geführt werden. Das ist eine Fachperson, die sich mit der Bewältigung und Verarbeitung einer Krebserkrankung auskennt.

Das Angebot an Fachkräften und -institutionen ist groß. Informieren Sie sich beispielsweise bei der Kinderärztin oder dem Kinderarzt, bei der Lehrperson, bei Kinder- und Jugendberatungsstellen, den Psychologischen Diensten oder auch bei der Südtiroler Krebshilfe. Sie unterstützen und beraten Sie bei der Suche nach einer geeigneten und kompetenten Fachperson.

Wann braucht Ihr Kind Unterstützung?

Grundsätzlich sagt man: Lieber zu früh als zu spät, aber lieber spät als nie.

In der Regel profitieren Kinder aber am meisten von der Unterstützung des hinterbliebenen Elternteils. Schenken Sie ihrem Kind ihre Präsenz «einfach da sein». Die Trauer muss nicht immer ein Thema sein. Sprechen die Eltern das Kind auf die Trauer an, steigen die Kinder oft nicht auf deren Fragen ein. Kinder stellen oft dann die Fragen, wenn sie es für richtig halten. Das ist meist in unerwarteten Momenten.

Gerade wenn die Krankheit lange das Familienleben dominiert hat, ist es in Ordnung, in Gegenfragen auszusprechen, was nun einfacher ist. Im Sinne von: «Ich vermisse Mama ganz fest und bin ganz fest traurig. Was denkst du, wie es Mama jetzt geht? Was glaubst du, wo Mama jetzt ist?» Das Kind kann so seine Vorstellung vom Tod und Verbleib des verstorbenen Elternteils beschreiben, was für den Trauerprozess sehr wichtig ist.

Vermutlich wird die Krankheit eines Elternteils längerfristig keine nachteiligen Auswirkungen auf Ihr Kind haben, solange es sich aufgehoben, verstanden und begleitet fühlt.

Kommt ein Kind mit dem Verlust eines Elternteils nicht klar, zeigt sich dies vor allem in längerfristigen Veränderungen. Wann ein Kind fachliche Hilfe benötigt, finden Sie hier in einigen Hinweisen.

Länger dauernde Verhaltensänderungen

Es ist normal, wenn Ihr Kind in der momentanen Situation heftiger und emotionaler reagiert, als Sie es sich gewöhnt sind.

Ihr Kind steht unter Stress, ist vielleicht gereizter als sonst, hat Probleme in der Schule und möglicherweise häufiger als sonst Streit mit Freunden. Vielleicht zieht es sich auch vermehrt zurück.

Viel öfter sind es stellvertretende Reaktionen, die neu auftreten. Beispielsweise reagiert ein Kind heftiger, wenn sein Geschwister ihm ein Spielzeug wegnimmt, als es das früher getan hat. Oder das Kind tobt, wenn ihm das Essen nicht schmeckt. Hier ist die Geduld des Elternteils gefordert.

Mit diesen stellvertretenden Reaktionen drückt das Kind indirekt eine Form von Trauer aus, ohne dass es dem Kind bewusst ist. Es nützt daher nichts, wenn man dem Kind sagt:
«Du weinst jetzt eigentlich, weil Papi nicht mehr da ist.» Da das Kind es nicht so wahrnehmen kann. Nehmen Sie das Kind einfach ernst in dem, was es im Moment beschäftigt.

Wirkt Ihr Kind charakterlich verändert, isst es kaum, hat Schlafstörungen oder ist es aggressiv, sind das Hinweise, dass es Ihrem Kind schlecht geht.
Möglicherweise leidet Ihr Kind so stark, dass Sie ihm mit Zuneigung und Reden allein nicht helfen können. Auf der nächsten Seite finden Sie eine Aus-

wahl möglicher Anzeichen, mit denen Ihr Kind seine Verzweiflung oder Überforderung zum Ausdruck bringt.
Meistens handelt es sich um normale, vorübergehende Stressreaktionen. Wenn sie besonders intensiv sind oder lange anhalten, kann eine fachliche Unterstützung sinnvoll sein.

Mögliche Anzeichen und Reaktionen des Kindes

Gefühle können sich ausdrücken in Form von:

- Kummer
- Wut
- Hilf- und Hoffnungslosigkeit
- Schuldgefühle
- Angst vor Trennung, Liebesentzug, Tod des kranken Elternteils, Krankheit des gesunden Elternteils, dem eigenen Tod, dem Anderssein
- Einsamkeit

Verhalten nach außen

- Rückzug
- Antriebslosigkeit, das Kind mag nichts mehr unternehmen
- Niedergeschlagenheit
- überempfindliche Reaktion
- Aggression gegen sich und andere
- Gleichgültigkeit
- Konzentrationsschwierigkeiten
- «abwesend» sein
- am Tag oder auch in der Nacht von Bildern, Szenen und Erinnerungen an bestimmte Gespräche verfolgt sein
- übertrieben hilfsbereit und zuvorkommend sein
- Rückschritte in der Entwicklung, zum Beispiel erneutes Bettnässen oder Rückfall in die Babysprache

Körperliche Anzeichen

- Kopfweh
- Bauchweh, Verdauungsstörungen, Übelkeit
- Hautausschläge
- Schwindel
- Schlafstörungen wie Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Albträume
- Essstörungen, isst auffallend mehr oder weniger

Wo finden Sie Unterstützung?

Fachliche Unterstützung erhalten Sie bei den Psychologischen Diensten der jeweiligen Gesundheitsbezirke. Fragen Sie auch bei Ihrem Behandlungsteam nach. Auch die Südtiroler Krebshilfe bietet fachliche Beratung an oder kann diese vermitteln.

Unterstützung für die Eltern

Angesichts einer Krebserkrankung durchlaufen Sie als betroffene oder mitbetroffene Person eine Ausnahmesituation. Die krankheitsbedingten Anforderungen belasten Sie unter Umständen so stark, dass Sie vielleicht die Überforderung und die Ängste Ihrer Kinder kaum wahrnehmen können oder unterschätzen.

Psychoonkologische Beratung

Eine fachliche Unterstützung, etwa durch einen Psychoonkologen oder eine Psychoonkologin, kann Ihnen helfen, mit dieser Situation besser umzugehen.

Der eigenen Kraft vertrauen

Sie dürfen auch in dieser schwierigen Zeit auf Ihre eigene Kraft und die Kraft Ihrer Kinder vertrauen. Letztlich ist jedes Hilfsangebot darauf ausgerichtet, dass Sie selbst wieder Kraft schöpfen und Wege finden können.

Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Ihr Behandlungsteam

Das Team wird Sie gerne beraten, was Sie gegen krankheits- und behandlungsbedingte Beschwerden tun können. Überlegen Sie sich allenfalls auch, welche Maßnahmen Ihnen zusätzlich helfen und Ihre Rehabilitation erleichtern könnten.

Psychoonkologie

Eine Krebserkrankung hat nicht nur medizinische, sondern auch psychische und emotionale Folgen wie etwa Ängste und Traurigkeit bis hin zu Depressionen. Wenn solche Symptome Sie belasten, fragen Sie nach Unterstützung durch eine Psychoonkologin oder einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson, die Sie bei der Bewältigung und Verarbeitung der Krebserkrankung unterstützt.

In den meisten Krankenhäusern steht auch ein Sozialdienst zur Verfügung. Der Sozialdienst ist vertraut mit Versicherungs- und Finanzierungsfragen sowie mit Betreuungs-, Pflege- und anderen Angeboten in Ihrer Umgebung.

Die Südtiroler Krebshilfe

Die Krebshilfe berät, begleitet und unterstützt Betroffene und Angehörige. Dazu gehören persönliche Gespräche, Manuelle Lymphdrainagen, Kur- und Ferienaufenthalte, finanzielle Hilfen und Zuschüsse für Betroffene, Kurs- und Therapieangebote, das Vermitteln von Fachpersonen, Selbsthilfegruppen, psychoonkologische Beratung und vieles mehr.

Erkundigen Sie sich bei ihrem Bezirksbüro und erfahren Sie mehr auf unserer Homepage **www.krebshilfe.it.**

Nützliche Adressen

Zentralsitz der Südtiroler Krebshilfe EO
G.-Marconi-Straße, 1b | 39100 Bozen
Tel. + 39 0471 28 33 48
Mobil +39 342 017 6404
E-Mail: info@krebshilfe.it

Unterstützung und Beratung in Ihrem Bezirk

Bozen – Salten – Schlern
Dreiheiligengasse, 1
39100 Bozen
Tel. +39 0471 28 37 19
Handy +39 340 6734042
bozen-salten-schlern@krebshilfe.it

Überetsch – Unterland
Cesare-Battisti-Ring, 6
39044 Neumarkt
Tel. +39 0471 82 04 66
Handy +39 349 7662046
ueberetsch-unterland@krebshilfe.it

Meran – Burggrafenamt
Rennweg, 27
39012 Meran
Tel. +39 0473 44 57 57
Handy +39 340 6438679
meran-burggrafenamt@krebshilfe.it

Vinschgau
Krankenhausstraße, 13
39028 Schlanders
Tel. +39 0473 62 17 21
Handy +39 345 9278129
vinschgau@krebshilfe.it

Unterpustertal – Ahrntal – Gadertal
Kapuzinerplatz, 9
39031 Bruneck
Tel. +39 0474 55 13 27
Handy +39 345 0761137
unterpustertal@krebshilfe.it

Oberpustertal
Gustav-Mahler-Straße, 3
39034 Toblach
Tel. +39 0474 97 28 00
Handy +39 340 3367301
oberpustertal@krebshilfe.it

Eisacktal – Wipptal – Gröden
Romstraße, 7
39042 Brixen
Tel. +39 0472 81 24 30
Handy +39 340 7259521
eisacktal@krebshilfe.it

Notizen

Notizen

SÜDTIROLER
KREBSHILFE