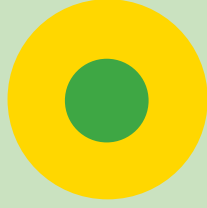




Berliner
Krebsgesellschaft e.V.

Durch Wissen zum Leben.



Wenn Eltern Krebs haben

Antworten auf 10 häufige Fragen



**When parents have cancer
10 common questions answered**

**Ebeveynler kansere yakalanırsa
Sıklıkla karşılaşılan 10 tane sorunun cevabı**



Einleitung

Introduction

Önsöz

- 1 Sollte mein Kind von der Krebsdiagnose erfahren und wenn ja, wie kann ich mit ihm darüber sprechen?**
Does my child need to know about my cancer diagnosis and if so, how should I talk to them about it?
Çocuğum kanser teşhisi hakkında bilgilendirilmeli mi, eğer bilgilendirilmeli ise onunla bu konuyla ilgili nasıl iletişim kurmalıyım?
- 2 Welche Informationen braucht mein Kind?**
What information does my child need?
Çocuğum hangi bilgilere ihtiyaçuyar?
- 3 Was sage ich, wenn mein Kind mich fragt, ob ich an der Krebserkrankung sterben werde?**
What do I say when my child asks me if I am going to die of cancer?
Çocuğum bana kanserden ölüp ölmeyeceğimi sorduğunda ne demeliyim?
- 4 Was mache ich, wenn ich mir unsicher bin, wie belastet mein Kind durch meine Erkrankung ist?**
What do I do if I am unsure whether my child will be burdened by my illness?
Çocuğumun hastalığımın ne kadar etkilendiğinden emin değilsem ne yapmalıyım?
- 5 Sollten Erzieher:innen und Lehrer:innen in Schule oder Kita über Ihre familiäre Situation unterrichtet werden?**
Should educators and teachers at school or the day care centre be informed about your situation?
Okul ve kreşteki eğitmen ve öğretmenler ailevi durumunuz hakkında bilgilendirilmeli mi?
- 6 Kann ich Mithilfe und Rücksicht von meinem Kind erwarten?**
Can I expect help and consideration from my child?
Çocuğumdan bana yardım etmesini ve düşünceli davranmasını bekleyebilir miyim?
- 7 Wie gehen wir als Familie mit unterschiedlichen Bedürfnissen um?**
How do we deal with different needs as a family?
Biz aile olarak farklı ihtiyaçlarla ilgili nasıl davranmaktayız?
- 8 Wie spreche ich mit meinem Kind über eine schlechte Prognose oder wenn es keine Aussicht auf Heilung gibt?**
How do I talk to my child about a poor prognosis or when there is no prospect of a cure?
Çocuğumla olumsuz bir öngörü veya iyileşme ihtimalimin olmaması hakkında nasıl konuşurum?
- 9 Ich bin alleinerziehend – wie kann ich gut für mein Kind und für mich sorgen?**
I am a single parent – how can I take good care of my child and myself?
Ben çocuğumu tek başıma büyüten bir ebeveynim – hem çocuğuma hem de kendime nasıl iyi bakabilirim?
- 10 Wo finde ich weitere Unterstützung?**
Where can I find further support?
Nereden destek alabilirim?

Impressum

Imprint

Künye



Berliner
Krebsgesellschaft e.V.

Durch Wissen zum Leben.



Liebe Eltern, liebe Interessierte,

wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, berührt das die gesamte Familie. Neben eigenen aufkommenden Gedanken und Gefühlen und der Suche nach Hilfe und Stärkung in dieser Situation, gilt die Sorge von krebsbetroffenen Eltern vor allem auch ihren Kindern.

Was können Eltern tun, um ihre Kinder zu unterstützen? Wieviel Information ist jetzt von Nöten und wie kann in der Familie über die Diagnose gesprochen werden? Was tut Kindern krebskranker Eltern gut und gibt Sicherheit?

Auf den folgenden Seiten haben wir häufige Fragen aus unseren Beratungsgesprächen mit krebsbetroffenen Familien zusammengestellt. Mit unseren Antworten möchten wir Ihnen als Eltern Anregungen und Hilfestellungen geben, um sich im Umgang und in Gesprächen mit ihrem Kind bezüglich der Krebserkrankung möglichst sicher zu fühlen. Jede Familie ist individuell und sicherlich finden Sie in der vorliegenden Broschüre nicht zu all ihren Fragen die passenden Antworten. Deshalb möchten wir Sie ermutigen, sich an eine Krebsberatungsstelle in ihrer Nähe zu wenden um für ihre ganz persönliche Situation weiterführende Unterstützung zu erhalten.



Dear parents and interested parties,

when a parent is diagnosed with cancer, it affects the whole family. In addition to their own thoughts and feelings as well as the search for help and support in this situation, parents with cancer are also concerned about their children.

What can parents do to support their children? How much information is needed now and how can the family talk about the diagnosis? What is good for children of parents with cancer and what gives them security?

On the following pages, we have compiled a list of questions which frequently arise in our counselling sessions with families affected by cancer. We hope our answers provide suggestions and help you as parents, so that you can feel as secure as possible in dealing with and talking to your child about cancer. Every family is individual and you might not find the answers to all your questions in this brochure. For that reason, we would like to encourage you to contact a cancer counselling centre near you to receive further support for your very personal situation.

Sevgili ebeveynler, sevgili ilgililer,

ebeveynlerden biri kanser hastalığına yakalandığında bu tüm aileyi etkiler. Şahsi düşünceler, duygular ve güç ve destek arayışının yanı sıra ebeveynler özellikle çocukları için endişe ederler.

Çocuklarına destek olmak için ne yapabilirler? Bu durumda ne kadar bilgiye sahip olmak gerekir ve aile içinde bu teşhis hakkında nasıl konuşulmalıdır? Kanser hastası ebeveynlerin çocuklarına iyi gelecek ve onlara güvende hissettirecek olanlar, nelerdir?

Bu broşürde, kanser mağduru olan ailelere danışmanlık yaparken sıklıkla karşılaştığımız soruları bir araya topladık. Amacımız bu sorulara verdiğimiz yanıtlarla, siz ebeveynlere, çocuğunuzla kansere dair yapacağınız konuşmalarda olabildiğince kendinizden emin hissetmeniz için öneriler sunup destek olmaktır. Her aile farklıdır ve elbette bu broşürde tüm sorularınıza uygun cevapları bulamayabilirsiniz. Bundan dolayı sizi, şahsi durumunuza yönelik destek almanız için, yakınınızda bulunan bir kanser danışmanlık merkezine başvurmanız konusunda cesaretlendirmek isteriz.

Sollte mein Kind von der Krebsdiagnose erfahren und wenn ja, wie kann ich mit ihm darüber sprechen?

So schwer es zunächst auch erscheinen mag, wir möchten Sie ermutigen, offen mit Ihrem Kind über Ihre Erkrankung zu sprechen und die Krebsdiagnose zu benennen. Nach dem ersten Schock der Diagnose ist es wichtig, dass Sie sich selbst erst einmal orientieren und erste Informationen über die geplanten Behandlungsschritte erhalten haben. Dann sollte das Gespräch mit Ihrem Kind jedoch nicht zu lange auf sich warten lassen. In der Regel bemerkt ein Kind Veränderungen und Anspannungen in seinem Umfeld. Auch wenn Sie als Eltern zunächst bemüht sein sollten, sich nichts von ihren Sorgen und Unsicherheiten anmerken zu lassen, wird Ihr Kind die veränderte Stimmung in der Familie sicherlich wahrnehmen. Für Ihr Kind ist es wichtig, dass es Informationen erhält, die ihm helfen, diese Situation einzuordnen. Wenn Sie als Eltern von Beginn an offen mit der Erkrankung umgehen und ansprechbar sind, können Sie Ihrem Kind helfen zu verstehen, was in der Familie los ist. Gleichfalls schützen Sie Ihr Kind davor, von Informationen überrollt oder verunsichert zu werden, die eventuell ungefiltert von außen hergetragen werden. Dieses erste Gespräch schafft eine gute und wichtige Basis, um mit Ihrem Kind auch während des gesamten Krankheitsverlaufs im Austausch bleiben zu können. So kann ein vertrauensvolles Miteinander entstehen, das Ihrem Kind ermöglicht Fragen zu stellen und seine Gefühle zu äußern. In der Beratung sehen wir regelmäßig, wie hilfreich ein offener Umgang mit der Krebserkrankung für Kinder und Eltern ist. Diese Erfahrungen spiegeln sich auch in wissenschaftlichen Erkenntnissen zu diesem Thema wider.

Einige Anregungen für das erste Gespräch

- Wählen Sie für das erste Gespräch einen ruhigen Moment, der für Sie gut passt. Nicht geeignet ist jedoch die Zeit vor dem Schlafengehen.
- Es kann ein hilfreicher Gesprächseinstieg sein, bei dem zu beginnen, was Ihr Kind bereits wahrgenommen hat (evtl. Arztbesuche oder angespannte Stimmung).
- Häufig dauert dieser erste Austausch gar nicht so lange, wie vielleicht zunächst angenommen. Auch müssen nicht sämtliche Informationen enthalten sein, die im weiteren Verlauf wichtig sein können – es ist vielmehr ein erster Schritt.
- Wer Kinder verschiedener Altersstufen hat, kann mit einem gemeinsamen Gespräch beginnen, in dem die Krankheit als Krebserkrankung benannt wird. Die Erfahrung zeigt, dass eine gemeinsame Sprache innerhalb der Familie Klarheit schafft. Im Gespräch ist es wichtig, auf das altersentsprechende Verständnis und die individuelle Aufmerksamkeitsspanne der Jüngsten Rücksicht zu nehmen und den Größeren dann zu einem späteren Zeitpunkt Raum für weitere Fragen zu geben
- Wenn es die familiäre Situation ermöglicht, kann es Ihrem Kind helfen, wenn beide Elternteile zusammen am Gespräch teilnehmen (gerade bei getrennt lebenden Eltern).

Does my child need to know about my cancer diagnosis and if so, how should I talk to them about it?

As difficult as it may at first seem, we would encourage you to talk openly with your child about your illness and clarify the cancer diagnosis. After the initial shock of the diagnosis, it is important that you yourself first get your bearings and that you have the initial information about the steps of your planned treatment. However, the conversation with your child that follows should not take too long. As a rule, children notice changes and tensions in their environment. Even if you as parents initially try not to let your worries and insecurities show, your child will certainly notice a changed mood in the family. It is important for your child to know what is happening and that will help them to assess this situation. If you as parents are open about the illness from the beginning and are approachable, you can help your child understand what is going on in the family. At the same time, you need to protect your child from being overwhelmed or unsettled by information that may come unfiltered from outside. This first conversation creates a good and important basis for staying in contact with your child throughout the course of the illness. In this way, a trusting relationship can develop that will allow your child to ask questions and express their feelings. In counselling, we regularly see how helpful an open approach to cancer is for children and parents. These experiences are also reflected in scientific findings on this topic.

Some suggestions for the first conversation

- Choose a quiet moment that suits you for the first conversation. However, the time before going to bed is not suitable.
- It can be a helpful conversation starter to start with what your child has already noticed (possibly doctor visits or tense mood).
- This first exchange often doesn't last as long as it might initially taken. Also, not all information has to be included, which can be important in the further course – it is rather a first step.
- Anyone who has children of different ages can start with a joint conversation in which the illness is named as cancer. Experience shows that a common language within the family creates clarity. During the conversation, it is important to take into account the age-appropriate understanding and the individual attention span of the youngest and then give the older ones room for further questions at a later point in time
- If the family situation allows it, it can help your child if both parents take part in the conversation together (especially in the case of separated parents).

Çocuğum kanser teşhisi hakkında bilgilendirilmeli mi, eğer bilgilendirilmeli ise onunla bu konuyla ilgili nasıl iletişim kuralıyım?

İlk esnada ne kadar zor görünse de çocuğunuzla hastalığınız hakkında açıkça konuşmanız ve kanser teşhisini dillendirmeniz yönünde sizi cesaretlendirmek istiyoruz. Teşhisin yarattığı ilk çok duygusundan sonra öncelikle kendi adınıza bir yön belirleyip, tedavi aşamaları ile ilgili bilgi almanız çok mühim. Çocuğunuzla yapacağınız konuşmayı fazla ertelememeniz gerek. Çocuklar genelde etraflarındaki değişimleri ve gerginlikleri fark ederler. Siz ebeveynleri olarak her ne kadar dertlerinizi ve tedirginliklerinizi belli etmemeye çalışsanız da çocuğunuz aile içinde değişen ruh halinizi mutlaka hissedecektir. Çocuğunuzun bu durumu anlayabilmesi için, ona bu konuda yardımcı olacak bilgilere sahip olması çok mühim. Eğer ebeveynler olarak en başından itibaren bu hastalıkla ilgili açık davranır ve açık konuşursanız, çocuğunuz ailesinde neler olup bittiğini daha iyi anlaması açısından yardımcı olmuş olursunuz. Aynı zamanda çocuğunuz, dışarıdan filtresiz bir şekilde ona ulaşacak ve onu tedirgin edecek olan bilgiler tarafından ezilmesini korumuş olursunuz. Bu ilk konuşma çocuğunuzla tüm hastalık süreci boyunca iletişim halinde kalmanız açısından da iyi bir temel oluşturacaktır. Böylelikle güvene dayalı ve çocuğunuzla soru sorma ve duygularını dile getirme imkânını tanıyan, iyi ve mühim bir temel de oluşmuş olacak. Danışmanlık yaparken sürekli şunu gözlemlemekteyiz; kanser hastalığını açıkça dile getirmek hem çocuklara hem de ebeveynlere çok yardımcı olmaktadır. Yaptığımız bu deneyimlerin yansımaları, bu konuyla ilgili bilime dayalı bulgularda da görmektediriz.

İlk konuşma için bazı öneriler

- İlk konuşma için size de uyan sakin bir an seçiniz. Yatma vaktinden hemen öncesi ise uygun bir an değildir.
- Çocuğunuzun hastalığınızla ilgili şimdiki dek şahit olduğu durumları dillendirmek, konuya girmeniz açısından yardımcı olabilir (örneğin doktor randevularına şahit olmuştur veya havadaki gerginliğin farkındadır).
- Çoğunlukla bu ilk diyalog sanıldığı kadar uzun sürmez. Ayrıca, daha sonraki aşamalar için önemli olabilecek her bilginin de çocuğunuzla aktarılması gerekmiyor. Yapılan bu ilk konuşma aslında daha çok bir ilk adım olarak da görülebilir.
- Eğer birden çok çocuğunuz var ve aralarında bir yaş farkı mevcutsa, hepsini bir araya toplayıp bu hastalığın adının kanser olduğunu söyleyerek konuşmaya başlayabilirsiniz. Deneyimlerimize dayanarak şunu söyleyebiliriz ki, aile içerisinde kullanılan ortak bir dil bu konuyla ilgili açıklık getirir. Sohbet esnasında yaşı küçük olanların yaşlarına göre, algılayabilme ve odaklanma bilme sürelerini dikkate almak çok önemli. Daha büyük olanlara sonrasında vakit ayırıp, onların da sorularını cevaplamalısınız.
- Eğer ailevi durumunuz müsaitse, ebeveynlerin ikisinin de bu sohbete katılması çocuğunuzla yardımcı olabilir (özellikle ayrılmış ebeveynler için geçerli).

Welche Informationen braucht mein Kind?

Nicht selten ist die Krebstherapie ein längerer Prozess, der sehr individuell ausfallen kann. Es kann Ihrem Kind helfen, wenn Sie mitteilen, dass die Behandlung verschiedene Schritte (z. B. Operation und Bestrahlung) beinhaltet und sich über einen längeren Zeitraum erstrecken wird. Das bedeutet nicht, dass Sie alle Details des Behandlungsplans ausführlich benennen müssen. Sie können Ihrem Kind versichern, dass es sich diese Informationen nicht unbedingt merken muss, sondern bei Veränderungen und anstehenden Behandlungen rechtzeitig von Ihnen darüber informiert wird.

Auch grundlegende Informationen zu einer Krebserkrankung können für Ihr Kind hilfreich sein: Zum Beispiel ist es – abhängig vom Alter – sinnvoll zu betonen, dass eine Krebserkrankung nichts mit dem Tier zu tun hat und zudem nicht ansteckend ist. Auch, dass eine Krebserkrankung nicht von alleine „wieder weggeht“ und Verläufe sehr individuell sein können, sind wichtige Informationen für Ihr Kind. Denn das bedeutet, dass nicht alles, was Ihr Kind eventuell aus dem Umfeld über Krebserkrankungen erfährt, auch auf Ihre Situation zutreffen muss. Ermutigen Sie Ihr Kind, sich direkt an Sie zu wenden, wenn es Fragen in Bezug auf Ihre Erkrankung und die Behandlung hat. Informationen aus dem Internet, von Freund:innen oder auch aus dem weiteren Umfeld, können eher verwirren und zur Verunsicherung beitragen. Grundsätzlich sollte Ihre Erkrankung jedoch kein Tabuthema sein – sowohl innerhalb, wie auch außerhalb der Familie.

What information does my child need?

It is not uncommon for cancer treatment to be a lengthy process and a very individual one. It can help if you tell your child that the treatment will involve different steps (for example, surgery and radiation) and will take place over a long period of time. This does not mean that you should provide all the details of the treatment plan in depth. You can reassure your child that they do not necessarily need to remember this information, but that you will tell them in good time about any changes and upcoming treatments. Basic information about cancer can also be helpful for your child: for example, depending on the age, it is useful to emphasise that cancer has nothing to do with horoscopes and is also not contagious.

It is also important to inform your child that cancer does not “go away” by itself and that the course of the disease can be very specific to the individual. This means that not everything that your child may learn about cancer from others will necessarily apply to you and your situation. Encourage your child to talk to you directly if they have any questions about your disease and treatment. Information from the internet, from friends or from the wider community can be confusing and add to a sense of uncertainty. In principle, however, your disease should not be a taboo subject – both within your family and outside it.

Çocuğum hangi bilgilere ihtiyaç duyar?

Kanser tedavisinin kişiye göre çok bireysel gelişen uzun bir sürece dönüşmesi, nadir görülen bir durum değildir. Çocuğunuza tedavinin farklı aşamalardan oluştuğunu (ameliyat ve ışın tedavisi) ve uzun bir zamana yayılacağını söylemeniz, ona yardımcı olabilir. Tedavi sürecinin tüm detaylarını en ince ayrıntısına kadar anlatmak zorunda değilsiniz tabi. Çocuğunuza şunu aktarabilirsiniz; bu bilgileri illa aklında tutmak zorunda değilsin. Yeni gelişmeler, değişen durumlar ve başlayacak olan tedavi süreçleri hakkında zamanında bilgi alacağını dair söz verebilirsiniz. Kanserle ilgili çok temel bilgiler de çocuğunuza yardımcı olabilir. Mesela (yaşa bağlı olarak) şuna vurgu yapmak mantıklı olabilir; kanser hastalığının evcil hayvanlarla bir alakası yok ayrıca bulaşıcı da değildir.

Kanserin kendi kendine 'geçmiyor' olması ve her sürecin çok farklı bir şekilde gelişiyor olması gibi bilgiler de çocuğunuz için önemli. Çünkü bu demektir ki, çocuğunuzun etrafındaki insanlardan kanser ile ilgili öğrendiği şeyler illa sizin durumunuzla örtüşmek zorunda değil. Çocuğunuzun, hastalığınız ve tedaviniz hakkındaki sorularını size çekinmeden yöneltmesi için cesaretlendirin. İnternet'ten, arkadaşlarından veya genel çevresinden edindiği bilgiler, kafasını karıştırıp, tedirgin olmasına sebep olabilirler. Fakat genel olarak hastalığınızı konuşmak tabu olmamalı, ne aile içinde ne de dışında.

Was sage ich, wenn mein Kind mich fragt, ob ich an der Krebserkrankung sterben werde?

Das ist eine Frage, die in Ihnen womöglich genauso viele Gefühle auslöst, wie in Ihrem Kind. Wir möchten Sie auch hier ermutigen, ehrlich zu sein und der Frage Raum zu geben. Wichtig ist es, Ihrem Kind keine Versprechungen zu geben, die Sie vielleicht nicht einhalten können. Der Verlauf einer Krebserkrankung kann manchmal unvorhersehbar sein. Häufig besteht aber eine berechtigte Hoffnung auf Heilung und diese sollten Sie mit Ihrem Kind auch teilen. Es kann helfen zu erklären, dass einige Menschen leider an Krebs sterben, viele jedoch auch mit der entsprechenden Behandlung wieder gesund werden können. Benennen Sie, dass mit Hilfe der Ärzt:innen an Ihrer Seite alles getan wird, was jetzt hilfreich und wirksam ist. Es macht für ein ehrliches Miteinander einen großen Unterschied, ob Sie Ihrem Kind in einer meist nicht genau absehbaren Situation ein Versprechen geben oder ihm sagen „ich habe große Hoffnung, dass meine Krebserkrankung gut zu behandeln ist und es wird alles getan, damit ich gesund werden kann“.

Wenn Sie unsicher sind, wie Sie eine palliative Diagnose mitteilen können, also wenn es keine Aussicht auf Heilung gibt, möchten wir Sie einladen unter Frage acht weiterzulesen.

What do I say when my child asks me if I am going to die of cancer?

This is a question that probably triggers as many feelings in you as it does in your child. Here, too, we would like to encourage you to be honest and give the question space. It is important not to make promises to your child that you may not be able to keep. The course of a cancer disease can sometimes be unpredictable. However, there is often a legitimate hope for a cure and you should share this with your child. It can help to explain that some people unfortunately die of cancer, but many can also recover with the right treatment. State that everything that is helpful and effective now is being done with the help of the doctors at your side. It makes a big difference for an honest relationship if you make a promise to your child in a situation that is often unforeseeable or tell them: "I have great hope that my cancer can be treated and everything will be done so that I can get well."

If you are unsure how to communicate a palliative diagnosis, we invite you to read on under question eight.

Çocuğum bana kanserden ölüp ölmeyeceğimi sorduğunda ne demeliyim?

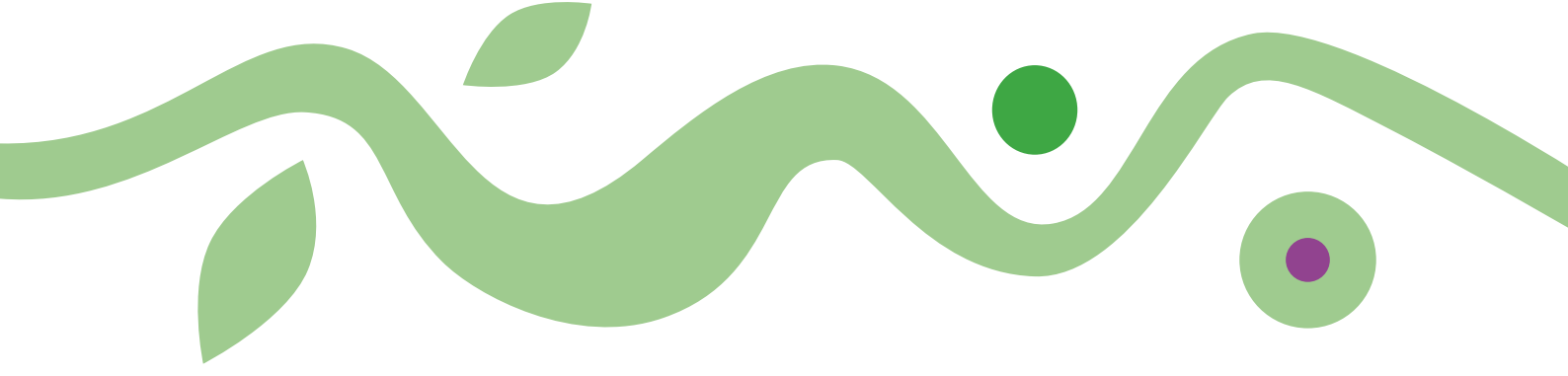
Bu soru yüksek ihtimalle çocuğunuzda olduğu kadar sizde de bir duygusallığa sebep olan bir soru. Ama bu durumda da sizi, dürüst olmanız yönünde cesaretlendirmek isteriz. Bu sorunun sorulmasına izin verin, alan tanıyın. Mühim olan çocuğunuza tutamayacağınız sözleri vermeyin. Kanser hastalığının seyri bazen çok öngörülemez olabiliyor. Ama çoğu zaman iyileşmeye yönelik haklı bir umut vardır ve bu umudu çocuğunuzla da paylaşmalısınız. Bazı insanların maalesef kanserden öldüğünü ama birçok insanın da tedavi edilerek iyileşebildiğini onay anlatmak çok yardımcı olabilir. Doktorların yardımı ile size iyi gelecek ve etkili olabilecek her şeyin yapıldığını anlatın. Çocuğunuza çok da bilinmeyen bir durum içerisinde bulunuyorken sözler vermeniz ile şunu demeniz arasında büyük bir fark var: 'kanseri hastalığımın çok iyi tedavi edilebilir olmasına yönelik büyük bir umudum var ve iyileşebilmem için her şey yapılmakta.' Dürüst bir birlikteliği sürdürülebilmek için bu açıklık çok önemli.

Palyatif bir teşhisi nasıl aktarabileceğinizden emin değilseniz, sekizinci sorudan itibaren okumaya devam etmenizi öneririz. mayaya devam etmeye davet ediyoruz.

Was mache ich, wenn ich mir unsicher bin, wie belastet mein Kind durch meine Erkrankung ist?

Eine Krebsdiagnose stellt vieles auf den Kopf. Worauf Sie sich als Eltern im Umgang mit Ihrem Kind in der Regel dennoch verlassen können ist Ihr Bauchgefühl. Kein Mensch kennt Ihr Kind so gut wie Sie und Sie können dieses Wissen auch in dieser herausfordernden Zeit nutzen. Sicherlich gab es bereits vor der Erkrankung Momente, in denen Sie nicht sicher waren, wie es Ihrem Kind geht und Sie als Eltern dennoch einen guten Umgang mit dieser Situation gefunden haben. Wir möchten Sie ermutigen, Ihrer Intuition gegenüber Ihrem Kind auch weiterhin Vertrauen zu schenken. Sollten Sie sich unsicher fühlen, wie es Ihrem Kind geht, können Sie es anregen, seine Gefühle und Gedanken zu benennen, in dem Sie Ihre Beobachtungen und Annahmen, wie z. B. „du siehst traurig aus“, „ich habe den Eindruck, dass Du Dir Sorgen machst“ usw. äußern.





What do I do if I am unsure whether my child will be burdened by my illness?

A cancer diagnosis turns many things upside down, but as a parent you can usually rely on your gut feeling when dealing with your child. No one knows your child as well as you do, and you can use this knowledge during this challenging time. There were surely moments before your illness when you were unsure as to how your child was doing and yet you as parents found a good way to deal with this situation. We would like to encourage you to continue trusting your intuition about your child. If you feel unsure about how your child is doing, you can encourage them to name their feelings and thoughts by expressing your observations and assumptions, such as "you look sad", "I have the impression that you are worried" and so on.

Çocuğumun hastalığımдан ne kadar etkilendiğinden emin değilsem ne yapmalıyım?

Bir kanser teşhisi her şeyi alt üst eder. Her şeye rağmen çocuğunuzla olan iletişiminizde genelde güvenebileceğiniz şey, içinizdeki sestir. Hiçbir insan çocuğunuzu sizin kadar iyi tanıyamaz. Ve bu zorlu süreçte bu bilgileri kullanabilirsiniz. Hastalığınızdan önce de mutlaka çocuğunuzun nasıl hissettiğinden emin olmadığınız zamanlar olmuştur ve siz bu durumun da gayet iyi bir şekilde üstesinden gelmişsinizdir. Çocuğunuza dair sezgilerinize güvenmeye devam etmeniz açısından sizi cesaretlendirmek istiyoruz. Eğer çocuğunuzun nasıl olduğundan emin değilseniz, duygularını ve düşüncelerini dile getirmesi için gözlemlerinizi ve tahminlerinizi 'çok üzgün görünüyorsun', 'endişeli görünüyorsun' gibi cümleler kullanarak, onu teşvik edebilirsiniz.

Sollten Erzieher:innen und Lehrer:innen in Schule oder Kita über Ihre familiäre Situation unterrichtet werden?

Insbesondere bei jüngeren Kindern ist es hilfreich, wenn Sie als Eltern die Kita und Schule über Ihre Erkrankung informieren. Wenn Erziehende oder Lehrkräfte für die besondere Situation Ihres Kindes sensibilisiert sind, können sie darauf im Schulalltag Rücksicht nehmen. Verständlicherweise haben manche Eltern Hemmungen, ihre Erkrankung in diesem Bereich „öffentlich“ zu machen. Auch für Ihr Kind kann die Schule oder Kita ein Umfeld sein, in dem Ihre Erkrankung eher außen vor bleibt. Sozusagen eine „krebsfreie Zone“, die gut tun kann. Dennoch ist es hilfreich, wenn Erzieher:innen oder Lehrer:innen Ihres Kindes über die familiäre Situation Bescheid wissen. So können sie eventuelle Veränderungen bei ihrem Kind besser einordnen und Unterstützung anbieten. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind mitteilen, wen Sie informieren möchten und warum Sie das für sinnvoll halten.

Manche Kinder, besonders Jugendliche, möchten nicht, dass Lehrer:innen oder auch Mitschüler:innen von der Erkrankung ihres Elternteils erfahren. Häufig steckt dahinter die Sorge, nun anders behandelt zu werden oder auch der Wunsch, sich die Schule als „krankheitsfreien“ Ort zu bewahren. Es ist wichtig, die Bedenken Ihres Kindes zu respektieren und darüber zu sprechen. Vielleicht fällt es Ihrem Kind leichter, wenn nur die Klassenlehrer:innen informiert werden und diese gebeten werden, Ihr Kind nicht aktiv auf die Situation anzusprechen und sich ihm gegenüber nicht anders als sonst zu verhalten.

Should educators and teachers at school or the day care centre be informed about your situation?

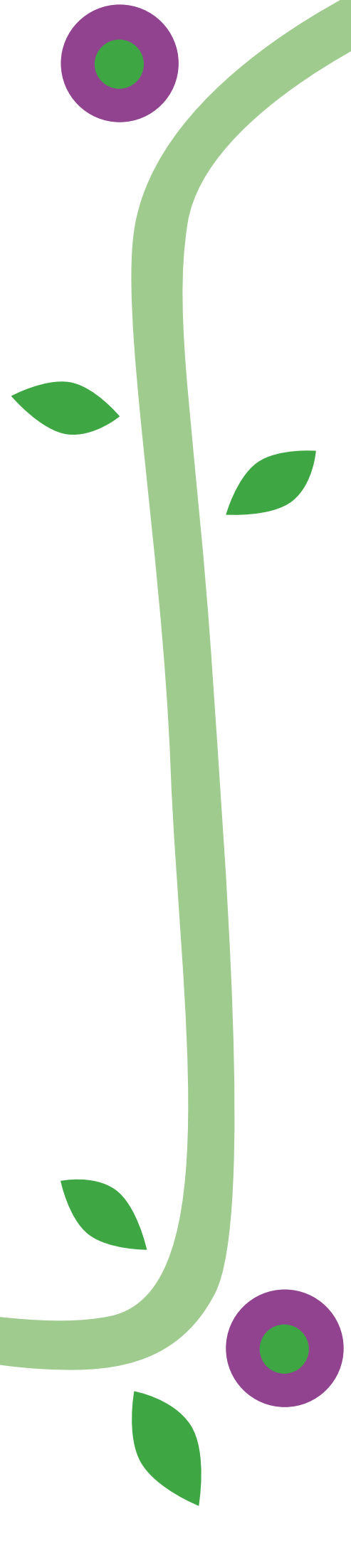
With younger children, especially, it is helpful if you as parents inform the nursery and school about your illness. If educators and teachers are sensitive to your child's special situation, they can take it into account in day-to-day school life. Understandably, some parents have inhibitions about making their illness "public" in this way. For your child, too, the school or day care centre can be an environment where your illness can tend to remain outside. A "cancer-free zone", so to speak, which can be good. Nevertheless, it is helpful if your child's educators and teachers know about the family situation. That way, they can better understand any changes in your child and offer support. It is important that you tell your child who you want to inform and why you think it is useful.

Some children, especially teenagers, do not want teachers or classmates to know about their parent's illness. Often this is because they are worried about being treated differently or they want to keep school a "disease-free" place. It is important to respect your child's concerns and talk about them. It may be easier for your child if only the class teacher is informed and asked not to actively approach your child about the situation and not to behave differently towards them.

Okul ve kreşteki eğitimci ve öğretmenler ailevi durumunuz hakkında bilgilendirilmeli mi?

Özellikle küçük yaşlarda kreş ve okulu hastalığınıza dair bilgilendirmeniz iyi olabilir. Eğer eğitimci ve öğretmenler çocuğunuzun özel durumuyla ilgili bir duyarlılık geliştirirlerse, eğitim sırasında da daha dikkatli davranabilirler. Bazı ebeveynlerin, hastalıklarını bu alanlarda açığa çıkarma konusunda gösterdikleri çekingenlik çok anlaşılabilir. Çocuk için okul ve kreş, hastalık konusunun dışarda kaldığı bir alana dönüşebilir. Yani aslında onlara iyi gelen kansersiz bir alan da diyebiliriz. Yine de eğitimci ve öğretmenlerin ailevi durumunuzdan haberdar olmaları daha iyi olabilir. Böylece çocuğunuzda muhtemel değişimleri daha iyi fark edip, size yardımcı olabilirler. Önemli olan çocuğunuza, bu konuyu kime bildireceğinizi ve bunu neden gerekli bulduğunuzu aktarmanızdır.

Bazı çocuklar, özellikle ergenlik çağındakiler, öğretmenlerinin veya sınıf arkadaşlarının anne ya da babalarının hastalığını öğrenmesini istemezler. Genelde bunun sebebi onlara farklı davranılmasından endişelenmelidir veya okulu bu hastalığın gündemde olmadığı bir alan olarak koruma istekleridir. Çocuğunuzun tereddütlerine saygı göstermeniz ve bunun hakkında konuşmanız çok önemli. Belki de sadece sınıf öğretmenini bilgilendirmek ve çocuğunuza bu durumla ilgili bir şey söylememesini ve ona farklı davranmamasını rica etmek, çocuğunuz için olayı kolaylaştıracaktır.

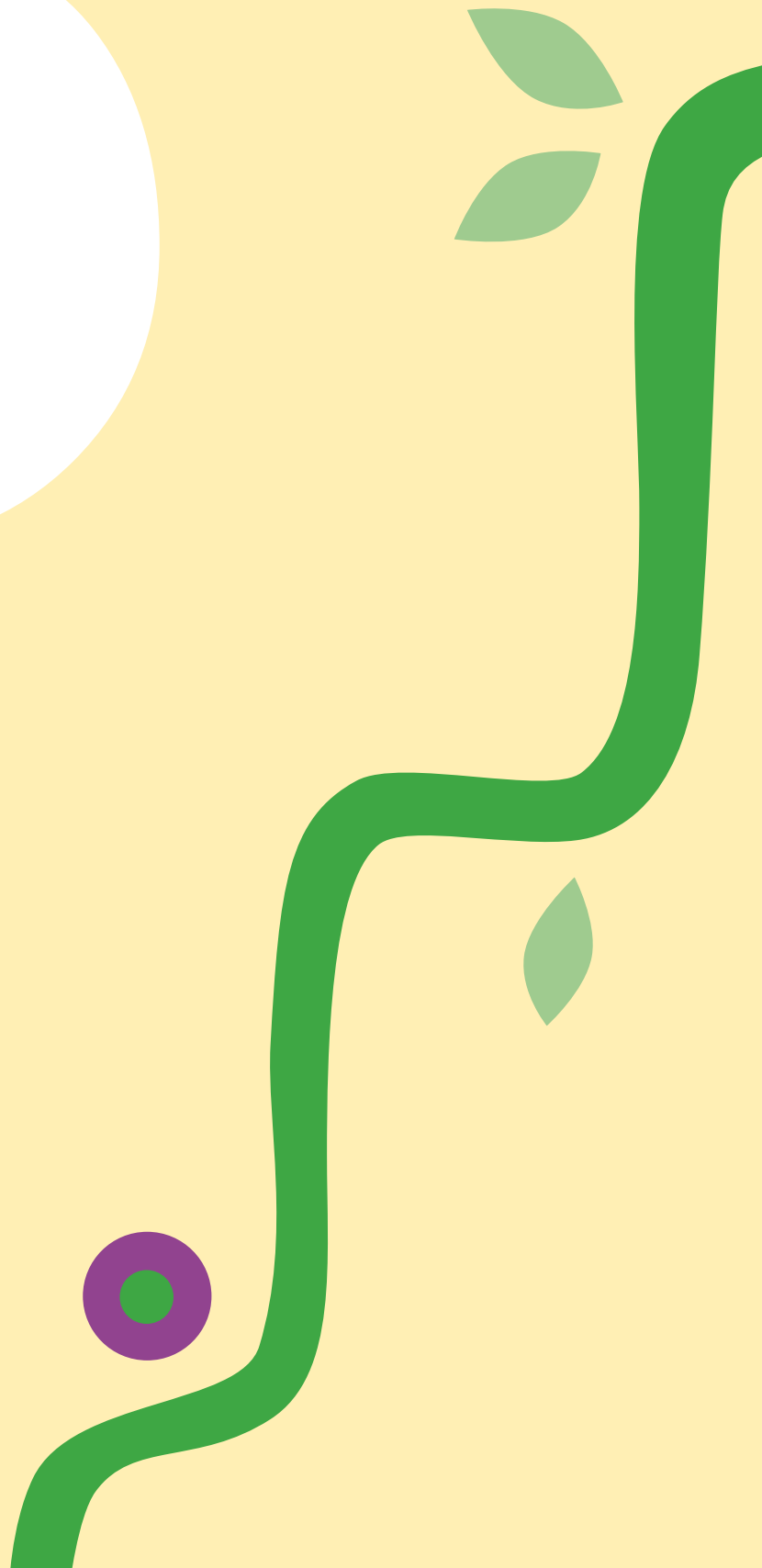


Kann ich Mithilfe und Rücksicht von meinem Kind erwarten?

Wenn es einem geliebten Menschen nicht gut geht, ist es meist ein ganz natürlicher Impuls diesem Menschen bestmöglich zu helfen. So verständlich dieser Impuls ist, ist es jedoch nicht die Aufgabe eines Kindes für einen Elternteil zu sorgen. Achten Sie als Eltern sehr bewusst darauf, dass Ihr Kind nicht zu viel Fürsorge und Verantwortung übernimmt oder sich zu sehr gebraucht fühlt. Insbesondere in herausfordernden Zeiten ist es wichtig für Ihr Kind, eigene Bedürfnisse zu erkennen und diesen auch Raum zu geben. Sie sollten Ihr Kind ermutigen, sich nach wie vor Zeit für Hobbys zu nehmen und sich mit Freund:innen zu treffen. Manch ein Kind neigt dazu überfürsorglich zu werden, hier sollten Sie als Eltern deutlich machen, dass dies so nicht nötig ist. Unterstrichen werden kann dies, indem Sie sich aktiv Hilfe aus Ihrem Netzwerk suchen oder professionelle Dienste nutzen, wie zum Beispiel eine Haushaltshilfe. Insbesondere ältere Kinder übernehmen manchmal viel Verantwortung für ihre jüngeren Geschwister. Auch hier sollte lieber das Netzwerk aktiviert werden. Ihr Kind wird sich weniger verantwortlich fühlen, wenn es wahrnimmt, dass Sie sich selbst Unterstützung suchen.

Der Wunsch Ihres Kindes zu helfen, sollte jedoch nicht grundsätzlich abgelehnt werden. Die Hilfe sollte sich allerdings auf zeitlich und vom Umfang begrenzte, sowie altersgerechte Aufgaben beschränken. Wenn Ihr Kind Ihnen helfen möchte, können Sie für dieses Angebot danken und konkrete Möglichkeiten nennen, wie und wann es sich direkt einbringen kann.

Manchmal verhält es sich jedoch auch anders und ihr (meist jugendliches) Kind zieht sich sehr in seine Lebenswelten außerhalb der Familie zurück. Es ist wichtig, dies nicht als Desinteresse an der familiären Belastungssituation zu deuten. Wenn es Dinge gibt, die z. B. gemeinsam besprochen werden sollten oder Sie konkrete Unterstützung von Ihrem Kind brauchen, sollten Sie dies klar benennen, so dass Ihr Kind einschätzen kann, „wann werde ich wie gebraucht“.



Can I expect help and consideration from my child?

When a loved one is not well, it is usually a very natural impulse to help that person as much as possible. However, as understandable as this impulse is, it is not a child's job to care for a parent. As parents, you should be very conscious that your child does not take on too much care and responsibility or feel too needed. In challenging times, it is important for your child to recognise their own needs and give them space. You should encourage your child to still make time for hobbies and to meet friends. Some children tend to become overprotective, but you should make it clear that this is not necessary. This can be emphasised by actively seeking help from your network or using professional services, such as a home help. Particularly older children sometimes take on a lot of responsibility for their younger siblings. Here, too, it is better to activate your network. Your child will feel less responsible if they perceive that you are seeking support yourself.

However, your child's desire to help should not be rejected in principle, but the help should be limited in time and scope and according to age-appropriate tasks. If your child wants to help you, you can thank them for their offer and give specific ways as to how and when they can get directly involved.

Sometimes things can turn out differently and your (usually adolescent) child can significantly withdraw into their own life outside the family. It is important not to interpret this as disinterest in the stress situation in your family. If there are things that should be discussed together, for example, or you need solid support from your child, you should state this clearly so that your child can assess "when am I needed and how".

Çocuğumdan bana yardım etmesini ve düşünceli davranmasını bekleyebilir miyim?

Eğer sevdiğimiz bir insan iyi değilse genelde bu insana olabildiğince yardımcı olma çabasının gelişmesi çok doğal bir tepkidir. Bu ne kadar anlaşılır bir tepki olsa da bir çocuğun görevi anne veya babasına bakmak değildir. Ebeveyn olarak çok bilinçli bir şekilde, çocuğunuzun fazla itina ve sorumluluk üstlenmemesine veya ona ihtiyaç duyuluyormuş gibi hissetmemesine dikkat edin. Özellikle böyle zorlu süreçlerde, çocuğunuz için kendi ihtiyaçlarının farkına varması ve bunlara alan da tanınması çok mühim. Çocuğunuzun hobilerine vakit ayırmaya devam etmesi ve arkadaşlarıyla buluşması yönünde cesaretlendirmelisiniz. Bazı çocuklar aşırı bir koruma ve itina hissi geliştirmeye meyillilerdir. Bu noktada, siz ebeveyn olarak bunun bu şekilde gerekli olmadığını net bir şekilde anlatmalısınız. Bunu kanıtlamak için de çevrenizden yardım talep edebilirsiniz veya profesyonel hizmetlerden (örneğin eve yardımcı olarak) faydalanabilirsiniz. Özellikle yaşı büyük olan çocuklar bazen kardeşlerinin sorumluluğunu fazla üstlenirler. Bu noktada da çevrenizi harekete geçirmek daha iyi olacaktır. Çocuğunuz, sizin başka yerlerden destek talep ettiğinizi fark ederse kendisini daha az sorumlu hissedecektir.

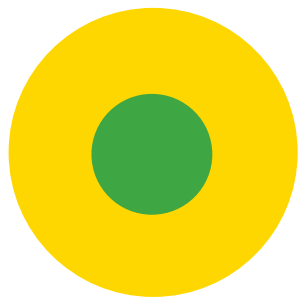
Fakat çocuğunuzun yardımcı olma isteği tamamen reddedilmemelidir. Ancak bu yardım hem zaman ve boyut açısından sınırlandırılmalı hem de yaşına uygun görevlerden oluşmalıdır. Çocuğunuz size yardım etmek istiyorsa, ona bu teklifi için teşekkür edip nasıl ve ne zaman direkt dahil olabileceğine dair somut imkanlar sunmalısınız.

Bazen ise durum çok farklı gelişir ve (genelde ergenlik çağındaki) çocuğunuz kendisini geri çeker, ailesinden uzaklaşarak kendi dünyasına geri çekilir. Bunu ailenizin içinde bulunduğu zorlayıcı duruma karşı bir ilgisizlik olarak algılamamanız çok önemlidir. Eğer hakkında konuşmanız gereken durumlar varsa, veya çocuğunuzun somut bir desteğine ihtiyaç duyuyorsanız, bunu açıkça dile getirmeniz lazım ki çocuğunuz ne zaman ve ona ne şekilde ihtiyaç duyulduğunu tahmin edebilsin.

Wie gehen wir als Familie mit unterschiedlichen Bedürfnissen um?

Bezüglich des Umgangs mit der Krebserkrankung können in Ihrer Familie ganz unterschiedliche Bedürfnisse entstehen. Der Wunsch über die Erkrankungssituation zu reden oder gemeinsam Zeit zu verbringen, kann dabei sehr unterschiedlich ausgeprägt sein. Auch das Alter und der Entwicklungsstand ihres Kindes spielen hier eine Rolle. Achten Sie nach Möglichkeit darauf, dass jedes Familienmitglied Zeit und Raum für sich hat. Es ist wichtig, miteinander zu reden, dabei sollten aber die unterschiedlichen Ebenen (z. B. Paarebene, Eltern-Kind-Ebene), die es natürlicherweise in ihrer Familie gibt, berücksichtigt werden.

Gerade bei Jugendlichen ist der Wunsch nach Abgrenzung und mehr „außerhalb der Familie unterwegs sein“ ein häufiges und auch „normales“ Bedürfnis, was nicht als Gleichgültigkeit oder Desinteresse missverstanden werden sollte. Eventuell sucht Ihr Kind auch verstärkt nach Ihrer Nähe und hat einen größeren Wunsch nach gemeinsamer Zeit, als Sie ihm momentan schenken können. Hier kann es helfen sich vor Augen zu führen, dass es nicht so sehr darauf ankommt, wie viel Zeit füreinander da ist, sondern diese gemeinsame Zeit möglichst schön zu gestalten. Das bedeutet auch, dass Sie auf Ihre Bedürfnisse Rücksicht nehmen dürfen. Gestalten Sie das Miteinander so, wie es sich auch für Sie stimmig anfühlt. Versuchen Sie Ihrem Kind zu erklären, warum manche Aktivitäten gerade leider nicht möglich sind. Vielleicht finden Sie für Einiges gemeinsam eine schöne Alternative.



How do we deal with different needs as a family?

Very different needs can arise in your family when it comes to dealing with cancer. The desire to talk about the disease situation or for spending time together can be very different. The age and developmental stage of your child also play a role here. If possible, make sure that each family member has time and space for themselves. It is important to talk to one another, but the different levels (for example, the couple level, or the parent-child level) that naturally exist in your family should be considered.

With adolescents in particular the desire for separation and being more "outside the family" is frequent and also a "normal" need, which should not be misunderstood as indifference or disinterest. It is possible that your child is looking for more closeness to you and has a greater desire for time together than you can give them. It can help to remember that it is not so important how much time there is for each other, but to make this time together as enjoyable as possible. This also means that you are allowed to take your needs into consideration. Arrange the time together in a way that feels right for you. Try to explain to your child why some activities are unfortunately not possible. Maybe you can find a nice alternative together.

Biz aile olarak farklı ihtiyaçlarla ilgili nasıl davranmaktayız?

Kansere yönelik ilişkilenebilecek ailenizde çok farklı ihtiyaçlar oluşabilir. Hastalık hakkında konuşma veya birlikte vakit geçirme isteği çok farklı seviyelerde bulunabilir. Bu konuda çocuğunuzun yaşı ve gelişim durumu da önemlidir. Her aile bireyinin kendine ait zaman ve alanının olmasına, mümkün olduğunca dikkat etmeye çalışın. Birbirinizle konuşmanız çok önemli fakat ailenizde doğal olarak bulunan farklı düzlemleri (örneğin ilişki düzlemi, Ebeveyn-çocuk düzlemi) de dikkate almalısınız.

Özellikle ergenlik çağında sınır koyma ve ailenin dışına çıkma isteği çok sık ve normal de bir ihtiyaçtır. Bu ilgisizlik veya lakaytlık olarak yanlış algılanmamalı. Belki de çocuğunuz, sizin ona şu an verebileceğinizden daha yoğun bir şekilde bir yakınlık aramakta ve daha çok birlikte vakit geçirmeyi istemekte. Bu noktada şunu göz önüne sermek yardımcı olabilir; önemli olan birbirinize ne kadar vakit ayırdığınız değil, bu vakti olabildiğince güzel geçirmektir. Yani siz de kendi ihtiyaçlarınızı dikkate alabilirsiniz. Birlikte geçirdiğiniz zamanları, sizi de iyi hissettirecek şekilde geçirin. Bazı aktivitelerin şu an neden mümkün olmadığını çocuğunuza anlatmaya çalışın. Belki bazı aktiviteler yerine, birlikte kafa yorarak güzel alternatifler bulabilirsiniz.

Wie spreche ich mit meinem Kind über eine schlechte Prognose oder wenn es keine Aussicht auf Heilung gibt?

Auch bei einer palliativen Diagnose ist es wichtig, dass Ihr Kind Ihnen weiterhin vertrauen kann, dass Sie ihm gegenüber ehrlich sind. Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Bedeutung der Prognose und geben Sie einander Raum für Gefühle und Fragen. Es ist nachvollziehbar, dass es Überwindung kostet, dennoch ist es notwendig, dass Sie Ihr Kind einbeziehen und ihm durch offene Gespräche Orientierung, Halt und vor allem auch die Möglichkeit geben, sich emotional auf diese Situation einstellen zu können.

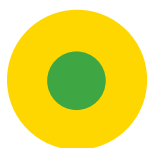
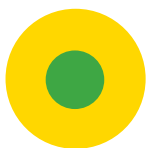
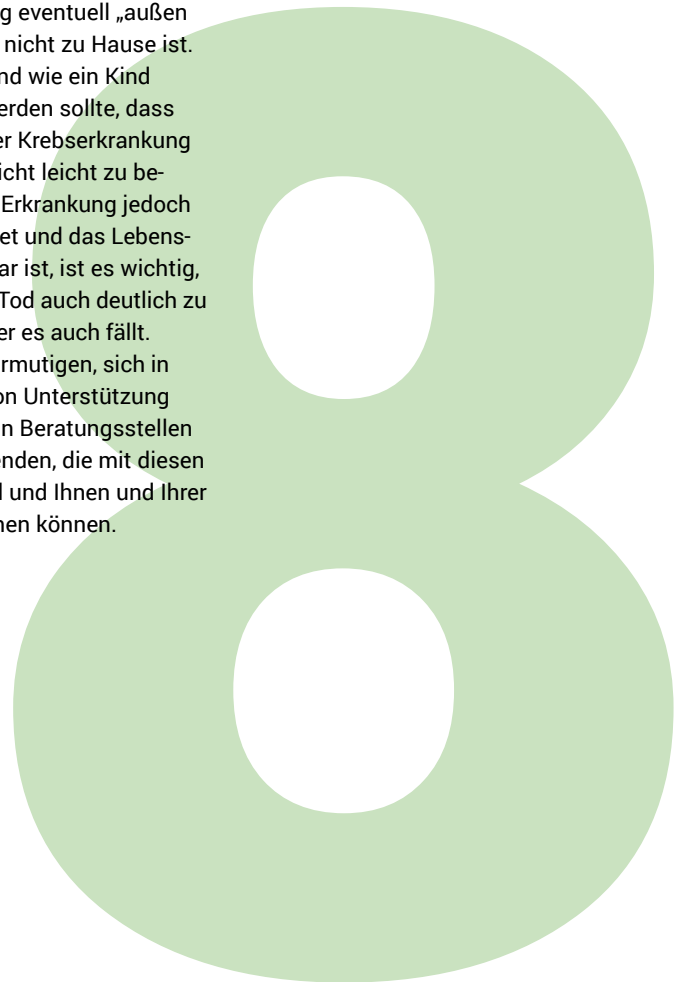
Wenn es keine Hoffnung auf Heilung gibt, sollten Sie Ihrem Kind zunächst mitteilen, dass die Krebserkrankung bleiben wird und leider nicht geheilt werden kann. Die Information, dass es jetzt darum geht, alles zu tun, damit es dem Elternteil auch mit der Erkrankung möglichst gut geht und das möglichst lange, ist hier von großer Bedeutung. Auch darf Hoffnung

hier noch einen Platz haben: Die Hoffnung, dass die palliative Behandlung gut greift, den Krankheitsprozess verlangsamt und so ein weitestgehend gutes Leben möglich ist – auch mit der Erkrankung.

Zur Entlastung und auch für das Sicherheitsgefühl Ihres Kindes sind Absprachen hilfreich, mit denen Sie Ihrem Kind zusichern, dass es informiert und benachrichtigt wird, wenn sich die aktuelle Situation verändert; auch wenn Ihr Kind gerade in der Schule oder bei Freund:innen ist. So kann es sich ruhiger und konzentrierter auf seine Aktivitäten außerhalb der Familie einlassen und steht weniger unter der Anspannung eventuell „außen vor zu sein“, wenn es nicht zu Hause ist.

Die Frage, wann und wie ein Kind darüber aufgeklärt werden sollte, dass ein Elternteil an seiner Krebserkrankung versterben wird, ist nicht leicht zu beantworten. Wenn die Erkrankung jedoch deutlich voranschreitet und das Lebensende zeitnah absehbar ist, ist es wichtig, den bevorstehenden Tod auch deutlich zu benennen – so schwer es auch fällt.

Wir möchten Sie ermutigen, sich in dieser Lebenssituation Unterstützung zu suchen und sich an Beratungsstellen und Menschen zu wenden, die mit diesen Themen vertraut sind und Ihnen und Ihrer Familie zur Seite stehen können.



How do I talk to my child about a poor prognosis or when there is no prospect of a cure?

Even with a palliative diagnosis, it is important that your child can continue to trust you to be honest with them. Talk to your child about what the prognosis means and give each other space for feelings and questions. It is understandable that you might find this is a very difficult thing to do, but it is nevertheless necessary that you involve your child and give them orientation, support and above all the possibility to be able to emotionally adjust to this situation through open discussions.

If there is no hope of a cure, you should first tell your child that the cancer won't go away and that unfortunately it cannot be cured. The information that it is now a matter of doing everything to ensure that the parent is as well as possible with the disease and for as long as possible is of great importance here. Hope may also have a place here too: hope that the palliative treatment will work well, slow down the disease process and thus make it possible to live as well as possible – even with the disease.

It is helpful to relieve the burden and support your child's sense of security by making arrangements to assure your child that they will be informed and notified if the current situation changes, even if your child is at school or with friends. This will allow them to be calmer and more focused on their activities outside the family and less stressed about being "left out" when they are not at home.

The question of how and when a child should be informed that a parent will die of cancer is not easy to answer, but if the disease is clearly progressing and the end of life is foreseeable, it is important to clearly state the impending death – however difficult it may be.

We would like to encourage you to seek support as you go through this and to turn to counselling centres and people who are familiar with these issues and can stand by you and your family.

Çocuğumla olumsuz bir öngörü veya iyileşme ihtimalimin olmaması hakkında nasıl konuşabilirim?

Palyatif teşhis konulduysa da çocuğunun size güvenebilmesi, sizin ona karşı dürüst olmanız önemlidir. Çocuğunuzla bu öngörü hakkında konuşun ve birbirinize duygularınız ve sorularınız için alan tanıyın. Bunun büyük bir çaba gerektirdiği çok aşikâr fakat yine de çocuğunuzu dahil etmeniz ve onunla açık konuşarak ona bir oryantasyon, güç ve özellikle de bu duruma duygusal olarak kendisini hazırlama imkânı tanımanız lazım.

İyileşmeye yönelik bir umut yoksa, çocuğunuza öncelikle kanserin kalıcı olduğunu ve iyileşmeyeceğinizi söylemelisiniz. Bu noktada, şu an en önemli şeyin anne veya babanın hastalığı boyunca da olabildiğince uzun bir zaman için kendisini iyi hissetmesinin olduğunu iletmek mühim. Ayrıca umuda da hala yer var; palyatif terapinin iyi etki etmesine, hastalığın ilerlemesini yavaşlatmasına ve böylelikle hastalığa rağmen olabildiğince iyi bir hayat sürebilmenize dair bir umut.

Çocuğunuzun üzerindeki yükü azaltmak ve kendisini güvende hissetmesi için ona yeni gelişmeler hakkında, okulda da olsa arkadaşlarının yanında da olsa, bilgilendirileceğine dair söz veren konuşmalar yapmanız önemli. Böylelikle, aile dışındaki aktivitelerini daha sakin ve odaklanmış bir şekilde gerçekleştirebilir ve evde olmadığı anlarda bir şeyi kaçırma gerginliği azalmış olur.

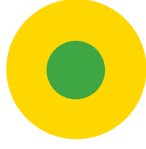
Bir çocuğun ne zaman ve ne şekilde anne veya babasının kanserden öleceği bilgisinin verilmesi gerektiği sorusunu cevaplamak kolay değil. Ancak hastalık belirli bir şekilde ilerliyor ve hastanın ölümü yakın bir zamanda gerçekleşecekse, bunu, her ne kadar zor olsa da açık bir şekilde söylemek gerekir.

Böyle bir durumda bulunduğunuzda destek almanız ve bu konular hakkında bilgi sahibi olan ve ailenize destek olabilecek danışma merkezleri ve insanlara başvurmanız konusunda sizi cesaretlendirmek isteriz.

Ich bin alleinerziehend – wie kann ich gut für mein Kind und für mich sorgen?

Eltern, die ihr Kind größtenteils allein erziehen, stehen durch eine Krebserkrankung meist vor zusätzlichen Herausforderungen. Der Alltag muss neu organisiert werden und oft fehlt die emotionale und praktische Unterstützung einer weiteren erwachsenen Person. Prüfen Sie, ob eine Haushaltshilfe für Sie in Frage kommt und scheuen Sie sich nicht, vertraute Menschen aus Ihrem sozialen Umfeld um Hilfe zu bitten. Ihr Kind ist sonst möglicherweise in besonderem Maße versucht, eine helfende Rolle zu übernehmen. Wenn Sie sich selbst Unterstützung suchen, wird sich Ihr Kind weniger verantwortlich fühlen. Wichtig ist ein solches Netzwerk auch für den Fall, dass Sie für Behandlungen die Klinik aufsuchen müssen oder tagesfüllende Arztbesuche anstehen. Es ist für Sie und Ihr Kind beruhigend zu wissen, welche Vertrauensperson sich in den Zeiten Ihrer Abwesenheit um Ihr Kind kümmert.



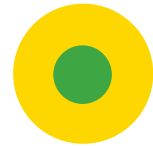


I am a single parent – how can I take good care of my child and myself?

Parents who raise their child mostly alone usually face additional challenges due to cancer. Everyday life needs to be reorganised and often the emotional and practical support of another adult is missing. Check whether household help is an option for you and do not be afraid to ask people you know from your social circle for help. Otherwise, your child may feel particularly drawn to taking on a helping role. If you seek support yourself, your child will feel less responsible. Such a network is also important in case you need to go to the clinic for treatments or have day-long doctor's appointments. It is reassuring for you and your child to know which trusted person will take care of your child during the times you are away.

Ben çocuğumu tek başıma büyüten bir ebeveynim – hem çocuğuma hem de kendime nasıl iyi bakabilirim?

Çocuğunu tek büyüten ebeveynler çoğu zaman kanser hastalığı ile birlikte ekstra zorluklarla karşı karşıya kalırlar. Günlük rutin yeniden düzenlenmeli ve çoğu kez başka bir yetişkin kişinin duygusal ve pratik desteği bu durumda eksikliğini belli ediyor. Yanınıza bir yardımcı almayı düşünebilirsiniz ve sosyal çevrenizdeki tanıdık insanlardan yardım istemekten de çekinmeyiniz. Aksi takdirde çocuğunuz muhtemelen yardımcı rolünü daha da çok üstlenmeye çalışacaktır. Eğer kendiniz o desteği ararsanız, çocuğunuz kendisini daha az sorumlu hisseder. Böylesi sosyal bir ağ, tedavi için hastaneye yatma durumunuzda da çok büyük bir önem taşır. Hem çocuğunuz hem de sizin için, bu süreçlerde çocuğunuzla kimin ilgilendiğini bilmek rahatlatıcı olacaktır.



10

Wo finde ich weitere Unterstützung?

Für Menschen mit einer Krebserkrankung gibt es eine Reihe von Unterstützungsangeboten. Nicht selten sind Betroffene jedoch durch die aufkommenden Herausforderungen und die medizinische Behandlung so eingespannt, dass die Kraft und auch die Kapazitäten fehlen, sinnvolle Hilfen für sich zu recherchieren und in die Wege zu leiten.

Gerade für Familien mit einem krebs-erkrankten Elternteil können z.B. eine Haushaltshilfe, Angebote für die Kinder, evtl. finanzielle Hilfen oder auch die Unterstützung durch eine familienorientierte Beratung sehr hilfreich sein.

Lassen Sie sich zu den verschiedenen Möglichkeiten der Unterstützung am besten in einer Krebsberatungsstelle informieren und bei der Beantragung unterstützen.

Where can I find further support?

There are various support services for people with cancer. However, it is not uncommon for those affected to be so stressed by the medical treatment and the challenges that arise that they lack the strength as well as the capacities to research and initiate meaningful support for themselves.

It is especially true for families with a parent with cancer, that household help, offers for the children and possibly financial help or support through family-oriented counselling can be very helpful.

It is best to go to a cancer counselling centre to get information about the various kinds of support available and to get help in applying for it.

Nereden destek alabilirim?

Kanser hastası olan insanlar için bir dizi destek seçenekleri mevcut. Çoğu zaman ise hastalanan kişi karşılaştığı zorluklardan ve tıbbi tedavilerden dolayı o kadar yoğundur ki, mantıklı bir yardım arayışına girip o süreci başlatmaya ne gücü ne de kapasitesi vardır.

Özellikle kanser hastası ebeveyni olan aileler için bir yardımcı almak, çocuklara yönelik destek almak, belki ekonomik yardımlar almak veya aile danışmanlığından destek almak çok büyük bir yardım sağlayabilir.

En iyisi bu farklı destek seçenekleri hakkında bir kanser danışmanlık merkezinden bilgi almanız ve bu desteklere başvururken de size yardımcı olmaları olacaktır.

Impressum

Herausgeberin

Berliner Krebsgesellschaft e.V.
Robert-Koch-Platz 7
10115 Berlin
Telefon (030) 27 00 07 270
info@berliner-krebsgesellschaft.de
www.berliner-krebsgesellschaft.de



**Berliner
Krebsgesellschaft e.V.**

Durch Wissen zum Leben.

1. Auflage 2022, Berlin

Urheberin

Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Autorinnen

Manon Recknagel & Ulrike Mattausch

Redaktion

Christina Demmerle, Barbara Kempf & Kyra Ksinzyk

Übersetzung

Claudia Eberlein (englisch) & Ezgi Beyazgül (türkisch)

Gestaltung

mischen, mischen-berlin.de

Mit freundlicher Unterstützung





