Berliner
Krebsgesellschaft e.V.

Durch Wissen zum Leben

Was Kindern und Jugendlichen hilft, wenn Eltern an Krebs erkranken

Impressum

Herausgeber:
Berliner Krebsgesellschaft e.V.
Robert-Koch-Platz 7
10115 Berlin
Telefon (030) 2 83 24 00
Telefax (030) 2 82 41 36
info@berliner-krebsgesellschaft.de
www.berliner-krebsgesellschaft.de

1. Auflage 2016, Berlin

Urheber: Bayerische Krebsgesellschaft e.V.
Autorin: Sabine Brütting
Redaktion: Reinhild Karasek, Maren Müller
Gestaltung: Pink Page, Berlin
Fotonachweis: © Fotolia.com (Titel, S. 6, 10, 22, 25); iStock. (S. 13)

Nachdruck mit freundlicher Genehmigung der Bayerischen Krebsgesellschaft e.V.

Alle Rechte, insbesondere das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten.

Wenn Eltern Krebs haben …,

dann unterstützen und beraten wir Kinder und ihre Eltern in dieser schwierigen Zeit.

- **Beratungsstelle der Berliner Krebsgesellschaft e.V.,**
  Robert-Koch-Platz 7, 10115 Berlin-Mitte
  Termine unter (030) 283 24 00
  oder beratung@berliner-krebsgesellschaft.de

Alle Beratungen sind vertraulich und kostenfrei. Bei Bedarf beraten wir auch zu Hause oder in der Klinik. Stirbt ein Elternteil, begleiten wir zudem in der Zeit der Trauer.

Weitere Unterstützung für Familien mit einem schwerkranken Elternteil geben außerdem

- **Malteser Kinderhospiz- und Familienbegleitdienst**
  Telefon (030) 65 66 178-27, www.malteser-berlin.de
- **Kinderhospiz- und Familienbesuchsdienst des**
  Caritasverbandes für das Erzbistum Berlin e.V.
  Telefon (030) 666 340-363, www.caritas-berlin.de

Inhalt

Vorwort **4**

1. Einleitung **5**
Wenn Eltern Krebs haben 5

2. Diagnose **6**
2.1. Wahrnehmung der Kinder und Jugendlichen 6
2.2. Anregungen für ein Gespräch 8

3. Therapie **11**
3.1. Krankenhausaufenthalt und Operation 11
3.2. Nebenwirkungen Chemotherapie 12

4. Alltag **14**
4.1. In Kindergarten und Schule 14
4.2. In der Familie 15
4.3. Psychische und körperliche Reaktionen der Kinder 19
4.4. Scheidungskinder 21

5. Abschied **23**

6. Literaturempfehlungen der Berliner Krebsgesellschaft **26**
Literatur für Kinder 26
Literatur für Erwachsene 26

7. Hilfreiche Adressen **27**
Fachgesellschaften und Arbeitsgemeinschaften 27
Internetseiten 27

- **Die Broschüre richtet sich an betroffene Eltern und dem Familienkreis angehörige Verwandte.**
- **Die Broschüre orientiert sich an der aktuellen Lehrmeinung, Forschungsergebnissen und Beratungserfahrungen. Sie wurde von Sabine Brütting, Gestalttherapeutin und Heilpraktikerin für Psychotherapie, geschrieben. In ihrer Frankfurter Praxis arbeitet sie seit über zehn Jahren mit Kindern krebskranker Eltern und trauernden Kindern.**

Vorwort

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, geht das nicht spurlos an den Kindern vorüber. Nach dem ersten Schock der Diagnose und den schwierigen Wochen danach sind viele Eltern mit der eigenen Situation überfordert. Es fällt ihnen schwer, klar zu denken und Entscheidungen zu treffen. Kinder spüren die Nöte der Eltern und versuchen, mit den neuen, starken Emotionen zurechtzukommen. Das stellt eine erhebliche Herausforderung für Menschen dar, die zugleich auf Schutz und Fürsorge angewiesen sind. Vor allem Kleinkinder spüren die veränderte Stimmungslage und entwickeln in der Folge mitunter Schuldgefühle, weil sie glauben, die Erkrankung des Elternteils verursacht zu haben. Ihre Vermutungen über die Entstehung und den Verlauf der Erkrankung sind aber oft schlimmer als die Realität.

Deshalb ist es wichtig, die Kinder angemessen und ehrlich zu informieren. Aber wie sagt man einem Kind oder einem Jugendlichen, dass Mutter oder Vater an Krebs erkrankt ist? Und welcher Zeitpunkt ist geeignet? Wie erklärt man Kindern, wenn eine Krebserkrankung fortschreitet und der kranke Elternteil nicht mehr gesund werden wird?

Wie Sie ein gutes Gespräch mit ihrem Kind führen, ist Thema des vorliegenden Ratgebers. Sehr feinfühlig erläutert die Autorin Sabine Brütting die Situation sowohl aus Sicht der Eltern als auch der Kinder und gibt praktische Anregungen und Vorschläge, wie sich beide aufeinander zubewegen können.

Wenn Sie Unterstützung möchten, scheuen Sie sich nicht, eine unserer psychosozialen Beratungsstellen aufzusuchen und sich individuell beraten zu lassen.

Ihre

Prof. Dr. med. Petra Feyer

Wenn Eltern Krebs haben

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

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

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

Alle mit * markierten Zitate sind dem Buch „Was macht der Krebs mit uns? – Kindern die Krankheit ihrer Eltern erklären“ entnommen. Alle mit ** markierten Zitate sind dem Ratgeber „Was jetzt für Dich wichtig ist“ entnommen.

2.1. Wahrnehmung der Kinder und Jugendlichen

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

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

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

Kinder, die nicht wissen, was los ist, entwickeln oft überschäumende, furchterregende Phantasien und leiden unter

diffusen Ängsten, auf die sie mit aggressivem Verhalten reagieren. Andere Kinder werden immer stiller und ziehen sich mehr und mehr zurück.

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

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

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

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

„Man muss, ob man will oder nicht, mit der Situation klarkommen. Es ist ein täglicher Kampf. Durch diesen stillen Kampf habe ich so viel gelernt. Das bringt einem kein Buch oder Lehrer besser bei. (...) Man lernt hinzufallen, aber vor allem wieder aufzustehen und aufrecht weiter durchs Leben zu gehen.“ (Leonie, 17 Jahre) **

2.2. Anregungen für ein Gespräch

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

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

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

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

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

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

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

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

„Mein Vater hat mir erklärt, was ein Hirntumor ist und was der Tumor mit meiner Mutter anstellt, auch, dass sie wahrscheinlich frühzeitig sterben wird. Das war sehr wichtig für mich. Viele denken, Kinder kriegen das nicht mit oder verstehen das nicht, aber es ist sehr wichtig, darüber zu sprechen, auch wenn es Überwindung kostet, denn ich habe es einfach gemerkt, dass irgendwas nicht stimmt.“ (Alexander, 13 Jahre) *

2. Diagnose

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

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

3.1. Krankenhausaufenthalt und Operation

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

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

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

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

Will ein Kind nicht mit ins Krankenhaus gehen, sollte kein Druck ausgeübt oder gar ein schlechtes Gewissen hervorgerufen werden. Oft verweigern Kinder aus Angst den Besuch. Dann ist es für ein Kind hilfreich, ihm anzubieten, ein Bild für die Mama oder den Papa zu malen oder einen Brief zu schreiben. Der gesunde Elternteil kann das dann stellvertretend mitnehmen und überreichen. Und per Telefon lässt sich auch leicht Kontakt aufrechterhalten.

3.2. Nebenwirkungen Chemotherapie

Bei vielen Chemotherapien ist Haarausfall zu erwarten; sagen Sie das Ihrem Kind rechtzeitig. Der unvorbereitete Anblick von Mama oder Papa mit einer Glatze kann das Kind schockieren und löst häufig Panik aus. Erklären Sie ihm, dass die Chemotherapie so stark ist, dass die Haare ausfallen werden, sie aber nach Beendigung der Therapie wieder nachwachsen.

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

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

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

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

4.1. In Kindergarten und Schule

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

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

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

„Manchmal traf ich mich mit Freunden. Allerdings war es nicht mehr dasselbe wie früher. Ich hatte immer öfter das Gefühl, missverstanden zu werden. Sie nahmen keine Rücksicht auf mich und ich hatte das Gefühl, sie wollten der Situation ganz aus dem Weg gehen. Sie verstanden meine Art nicht mehr (...). Nur sehr wenige boten mir ihre Hilfe an und fragten mich, wie es mir wirklich geht. Natürlich ist es für Außenstehende schwer zu verstehen, aber dennoch hätte ich mir einfach manchmal gewünscht, dass sie mir sagen, dass sie für mich da sind.“ (Melissa, 17 Jahre) *

Leider erfahren viele Jugendliche, dass Freunde damit überfordert sind, wenn sie ihnen von der Krebserkrankung der Mutter oder des Vaters und den daraus entstehenden Belastungen erzählen. Statt des erhofften Zuspruchs bekommen sie das Gefühl, von niemandem verstanden zu werden. Sie fühlen sich in dieser Notsituation von ihren Freunden sehr allein gelassen. Manche reagieren mit Rückzug,

andere zeigen ihren Mitschülern und Freunden nur noch eine Fassade. Sie geben vor, dass alles okay wäre und es ihnen gut ginge. Die Traurigkeit und Angst hinter der Maske bekommt niemand zu sehen.

4.2. In der Familie

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

Ältere Kinder müssen in dieser schwierigen Familiensituation fast ausnahmslos zu Hause mehr Aufgaben und Pflichten übernehmen. Manche tun dies klaglos, andere nur unter Protest. In diesem Fall kann es hilfreich sein, den Zeitrahmen abzustecken, wie lange die zusätzlichen Aufgaben übernommen werden müssen. Auf alle Fälle müssen Kinder noch genug Zeit für ihre eigenen Interessen und Hobbys haben. Besonders bei Jugendlichen wird oft übersehen, dass das Ausmaß der verlangten Mithilfe und die Verantwortung, die ihnen aufgebürdet wird, mitunter zu groß ist. Kinder krebskranker Eltern rutschen so leicht in eine Erwachsenenrolle hinein, eine Rolle, die sie meistens überfordert.

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

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

„Manchmal vergesse ich auch, dass meine Eltern Krebs haben, z. B. wenn ich mich mit Freunden treffe. Dann bin ich mit anderen Dingen beschäftigt. Wenn ich das alles mit dem Krebs vergesse, geht es mir sehr gut, denn dann kann ich die ganze Last auf meinen Schultern einfach wegpusten.“ (Lukas, 12 Jahre) *

Gerade in Zeiten, in denen die Krankheit scheinbar das ganze Familienleben beherrscht, sind „krebsfreie“ Zeiten für alle wichtig. Vereinbaren Sie mit Ihrem Kind feste Zeiten, die sie zusammen verbringen und in denen die Erkrankung mal nicht im Mittelpunkt steht. Große Unternehmungen sind vielen Kranken nicht möglich, doch die Hauptsache ist, dass die Familie Zeit miteinander verbringt und auch der kranke Elternteil daran teilnimmt. Allen tut es gut, zusammen zu spielen und zu lachen und ein kleines Stück Unbeschwertheit miteinander zu genießen. Wenn Eltern mal wieder lachen, wirkt sich das positiv und entspannend auf die Kinder aus. Gemeinsam verbrachte unbeschwerte Stunden entschädigen alle für Streitereien, die in der angespannten Situation, in der sich alle befinden, oft nicht zu vermeiden sind.

„Vor zwei Jahren wurde festgestellt, dass meine Mutter Brustkrebs hat (...). Plötzlich war nichts mehr wie vorher. Das ganze Familienleben veränderte sich. Es gab sehr viel Streit zwischen meinen Eltern und auch zwischen mir und meinen Eltern (...). Meine Mutter sagte dauernd: „Das könnt ihr doch alles tun, wenn ich tot bin.“ Ich bekam es dadurch sehr mit der Angst zu tun. Ich konnte in diesen Momenten kaum noch etwas anderes denken. Auch war meine Mutter ansonsten ganz anders. Sie regte sich plötzlich wegen jeder Kleinigkeit total auf. Dadurch wurde der Stress noch vergrößert. Stress war immer da (...). Dieser Stress wirkte sich auch auf mich aus (...). Heute ist es schon viel besser. Zwar haben meine Mutter und ich immer noch Angst, dass der Krebs wiederkommt, doch meine Mutter hat sich schon etwas beruhigt. Aber Stress haben wir alle immer.“ (Paul, 15 Jahre) *

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

mit der Krebserkrankung stehen. Besonders die Pubertät stellt für alle – Jugendliche wie Eltern – grundsätzlich eine Herausforderung dar, daran ändert der Krebs auch nichts. Generell kann es zu solchen Zeiten auch ratsam sein, sich an erfahrene Berater aus einer psychosozialen Krebsberatungsstelle zu wenden, um dort für sich selbst Entlastung zu finden.

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

Jugendliche wissen es zu schätzen, wenn Eltern ihnen auch während der Krankheitsphase zugestehen, eigene Interessen zu verfolgen und ihren eigenen Weg gehen zu können. Manche Kinder, große wie kleine, haben das Gefühl, angesichts der schweren Erkrankung von Mutter oder Vater keinen Spaß mehr haben zu dürfen und verzichten auf Dinge, die sie eigentlich gerne machen. **Geben Sie Ihrem Kind die Bestätigung, dass Spaß – trotz allem – erlaubt ist.**

„In dieser Zeit der Krankheit meines Papas hatte ich jedoch immer mit mir selbst zu kämpfen. Der Spagat zwischen dem Alltagsleben und dem Leben zu Hause mit einem kranken Vater war einfach zu groß. Oft musste ich mir überlegen, ob ich nicht besser zu Hause blieb, um für meine Familie da zu sein, oder ob ich mich lieber ablenken und mit meinen Freunden etwas unternehmen sollte. Ich kann mich noch genau daran erinnern, dass ich Ersteres meistens wählte. Ich brachte es einfach nicht übers Herz, meinen kranken Vater alleine zu lassen, obwohl ich wusste, dass meine Mama und meine Geschwister auch zu Hause waren. Hinzu kam außerdem immer die Angst. Angst, dass etwas passiert, wenn ich nicht in diesem Augenblick zu Hause bin. Aber auch Angst, dass er nicht mehr da sein wird, wenn ich dann nach Hause komme.“
(Melissa, 17 Jahre) *

Viele Kinder stellen eigene Interessen und Bedürfnisse während der Krankheit von Mutter oder Vater zurück und zeigen eine große Fürsorglichkeit. Sie gehen ganz darin auf, etwas für den kranken Elternteil tun zu können. Sie fühlen sich durch ihr Mitwirken, zum Beispiel eine Decke holen, in das Geschehen einbezogen und der

Situation nicht mehr ohnmächtig ausgeliefert. Wichtig ist es, darauf zu achten, dass Kinder – unabhängig vom Alter – keine zu große Verantwortung übernehmen. Auch Jugendliche sollten nicht allein für die Betreuung oder Pflege eines Elternteils verantwortlich sein. Wird dies von ihnen erwartet und füllen sie die Rolle aus, teilweise bis zur körperlichen Erschöpfung, überfordert sie das. Oft nehmen Eltern dies nicht wahr, da sie zu sehr mit sich selbst beschäftigt sind.

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

Pubertierende besprechen ihre Probleme zunehmend mit Freunden statt mit den Eltern; das bleibt bei einigen unverändert, auch wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt. Die Erwartungen vieler Eltern, Jugendliche würden sich jetzt in der Krisensituation ihnen gegenüber öffnen und zu Gesprächen bereit sein, bleiben oft unerfüllt. Je mehr Druck Eltern ausüben, je intensiver sie nachfragen, desto weniger geben die Jugendlichen über ihr Gefühlsleben preis. Einige wollen auch einfach nichts mehr von der Krankheit hören. Wenn Ihr Kind ein Gespräch verweigert, machen Sie immer mal wieder ein Gesprächsangebot, wie zum Beispiel: „Wenn du reden möchtest oder etwas wissen willst, sag' mir Bescheid, ich bin jederzeit für dich da." **Über bevorstehende Untersuchungen und wichtige Veränderungen beim Gesundheitszustand sollten Sie Ihr Kind aber grundsätzlich informieren.**

„Jeder muss selbst entscheiden, wie sehr er seine Gefühle zeigt. Es liegt auch an der eigenen Persönlichkeit, wie offen man damit umgeht. Ich persönlich verdränge sie lieber, anstatt sie offen zu zeigen, so geht es mir wenigstens für einen Moment gut. Es ist wie eine Mauer, die ich um meine Seele aufgebaut habe. Ich kann selbst entscheiden, wem und wann ich sie öffne, das gibt mir ein Gefühl der Sicherheit." (Viola, 16 Jahre) **

4.3. Psychische und körperliche Reaktionen der Kinder

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Kinder sowie Jugendliche sind in vielen Fällen von der Vielfalt der Gefühle, die jetzt auftreten, verunsichert und fühlen sich wechselnden Stimmungen hilflos ausgeliefert. **Geben Sie Ihrem Kind die Zusicherung, dass das Gefühlschaos normal ist und dass es angemessen auf die bedrohliche Situation reagiert.**

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

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

4.4. Scheidungskinder

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Fast unmöglich ist es, Kinder über den bevorstehenden Tod eines Elternteils zu informieren, wenn der Kranke selbst die Tatsache verdrängt, nicht darüber sprechen will und sich unerschütterlich optimistisch gibt.

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

5. Abschied

Kinder wollen auch wissen, wohin die Toten gehen. Das sollten Eltern so beantworten, wie es ihrer Haltung und ihrem Glauben entspricht und für sie stimmig ist. Fast immer bekommen Kinder erklärt, dass die Toten in den Himmel kommen und dort, in veränderter Form, weiterleben. Für Kinder sind solche Erklärungen tröstlich und hilfreich.

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

„Als es meiner Mama ganz schlecht ging, fuhr ich jeden Tag ins Krankenhaus und blieb dort einige Stunden. Man könnte meinen, dass das die schlimmste Zeit der Krankheit war, ... doch es war, glaube ich, eine der schönsten Zeiten. Wir redeten über alltägliche Dinge, was gerade in der Zeitung stand, spielten „Stadt-Land-Fluss“ und schliefen, aber wir sprachen auch über das Sterben. Meine Mama war die Einzige, die stark war und nicht weinte, ich brach natürlich in Tränen aus und als mein Vater da war, kullerten ihm auch Tränen über seine Wangen.“ (Leonie, 14 Jahre) *

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

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

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

Ist der Tod dann eingetreten, erleichtert der Anblick des toten Vaters oder der toten Mutter oft das Begreifen des Todes und seine Endgültigkeit. Kinder im Kindergartenalter leben sehr im Hier und Jetzt und sehen den Tod als etwas Umkehrbares an. Sie glauben, dass Menschen, die sterben, doch irgendwann wiederkommen. Gerade deshalb ist für sie der Anblick eines Toten oft hilfreich, um zu begreifen,

was geschehen ist. Sie sehen, dass sich der Tote wirklich nicht mehr bewegt und nicht mehr atmet. **Lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, ob es den verstorbenen Elternteil noch einmal sehen möchte und akzeptieren Sie, wenn Ihr Kind das nicht will.**

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

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

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

„Ich hatte es satt, unglücklich zu sein, ich wollte wieder lachen, glücklich und fröhlich sein!“ (Leonie, 14 Jahre) *

„Auch wenn ein Elternteil Krebs hat oder daran gestorben ist: Dein Leben geht trotzdem weiter (...) zwar anders als früher, aber trotzdem gut. Egal was war, man kann wieder glücklich werden. Aber es liegt auch an einem selbst, man muss auch etwas dafür tun, die richtige Einstellung haben und sich nicht unterkriegen lassen.“ (Andreas, Inka, Leonie, Nico und Viola) **

Literatur für Kinder

Thema Krebs und seine Folgen

- Brütting, S. und Andreas, Inka, Leonie, Nico, Viola: Was jetzt für Dich wichtig ist. Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V., Offenbach (2014)
- Hermelink, K.: Mein wunderschöner Schutzengel. Als Nellys Mama Krebs bekam. Verlag Diametric, Würzburg (2005)
- Loschnigg-Barman, A.-C.: Manchmal ist Mama müde. Ein Kinderbuch zum Thema Brustkrebs. EMH Schweizerischer Ärzteverlag (2011)
- Zimmermann, A. und Trabert, G.: Mir sagt ja doch (K)einer was. Flüsterpost e.V. (2008)

Thema Trauer und Tod

- Bos, T.: Papa, hörst Du mich? Verlag Freies Geistesleben (2011)
- Eckardt, J.: Wohnst Du jetzt im Himmel? Ein Abschieds- und Erinnerungsbuch für trauernde Kinder. Gütersloher Verlagshaus (2005)
- Fessel, K.-S.: Ein Stern namens Mama. F. Oetinger, Hamburg (1999)
- Varley, S.: Leb wohl, lieber Dachs. Betz, Wien (1984)

Literatur für Erwachsene

- Broeckmann, S.: Plötzlich ist alles anders. Wenn Eltern an Krebs erkranken. Klett-Cotta, Stuttgart (2002)
- Brütting, S.: Was macht der Krebs mit uns? Kindern die Krankheit ihrer Eltern erklären. BALANCE buch + medien Verlag, Bonn (2011)
- Schröter-Rupieper, M.: Für immer anders. Das Hausbuch für Familien in Zeiten der Trauer und des Abschieds. Ostfildern (broschiert 3. Auflage 2016)

Fachgesellschaften und Arbeitsgemeinschaften

- Arbeitsgemeinschaft Supportive Maßnahmen in der Onkologie, Rehabilitation und Sozialmedizin der Deutschen Krebsgesellschaft (ASORS) **www.asors.de**
- Arbeitsgemeinschaft für Psychoonkologie in der Deutschen Krebsgesellschaft e.V. (PSO) **www.pso-ag.de**
- Berliner Krebsgesellschaft e.V. **www.berliner-krebsgesellschaft.de**
- Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Psychosoziale Onkologie e.V. (dapo) **www.dapo-ev.de**
- Bundesarbeitsgemeinschaft für ambulante psychosoziale Krebsberatung e.V. (BAK) **www.bak-ev.org**
- Deutsche Krebsgesellschaft e.V. **www.krebsgesellschaft.de**

Internetseiten

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

- Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.
  www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de
- Flüsterpost e.V., Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern
  www.kinder-krebskranker-eltern.de
- FAMOCA: Ein Unterstützungsangebot für Familien, bei denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist
  www.famoca.ch

Berliner Krebsgesellschaft e.V.

Durch Wissen zum Leben

Ihre Spende hilft!

Krebs kann jeden treffen. In Berlin erkranken jedes Jahr rund 17.500 Menschen neu daran. Wir setzen uns für sie ein. Unser Ziel ist es, die Lebensqualität von Betroffenen zu verbessern, ihre Heilungschancen zu erhöhen und die Familien in allen Phasen des Krankheitsverlaufs zu unterstützen. Ihre Spende ist ein Beitrag hierzu.

Helfen Sie uns

- mit einer Spende (einmalig oder regelmäßig),
- mit einer Jubiläumsspende oder Kondolenzspende,
- mit Ihrem Testament oder Vermächtnis.

Die Berliner Krebsgesellschaft e.V. ist ein eingetragener, gemeinnütziger Verein. Ihre Spende an die Berliner Krebsgesellschaft e.V. ist steuerlich absetzbar.

Spendenkonto der Berliner Krebsgesellschaft
Bank für Sozialwirtschaft
BIC BFSWDE33BER
IBAN DE25 1002 0500 0001 2383 00

Kontakt
Berliner Krebsgesellschaft e.V.
Telefon (030) 283 24 00
www.berliner-krebsgesellschaft.de