



Wenn Eltern an Krebs erkranken

Mit Kindern darüber reden

Ein Ratgeber der Krebsliga
für Familien



Impressum

Herausgeberin

Krebsliga Schweiz
Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch

Fachberatung

Marie-Dominique Genoud, Fondation
As'trame, Lausanne
Sabine Jenny, lic. phil., Leiterin Krebs-
informationsdienst, Krebsliga Schweiz,
Bern
Dr. Martin Nobs, Bernische Krebsliga,
Bern
Alexia Stantchev, Autavaux

Text

Andrea Fischer Schulthess, Zürich

Redaktion

Susanne Lanz, Krebsliga Schweiz, Bern

Fotos

Titelbild: Keystone, Zürich
S. 4, 8, 34, 52: ImagePoint, Zürich
S. 16, 26: fotolia

Design

Wassmer Graphic Design, Zäziwil

Druck

Speck Print AG, Baar

Diese Broschüre ist auch in französischer
und italienischer Sprache erhältlich.

© 2013, 2009
Krebsliga Schweiz, Bern
2., überarbeitete Auflage

Inhalt

Editorial	5
Wenn Eltern krank werden	6
Mit Kindern über Krebs reden	9
Warum Kinder es wissen sollen	9
Wer soll es sagen?	10
Wie sollen wir es sagen?	12
Wie Kinder reagieren	17
Grundmuster von Reaktionen	18
Reaktionen auffangen	18
Verhalten ist altersabhängig	19
Veränderung und Ungewissheit	27
Umgang mit körperlichen Veränderungen	28
Die eigene Welt der Kinder	29
Wer soll informiert werden?	32
Den Alltag meistern	35
Struktur und Regeln	35
Die Kinder mitreden lassen	37
Neue Prioritäten setzen	39
Hilfe für den Alltag	41
Spitalbesuche	42
Wenn die Krankheit wiederkommt	44
Das Kind begleiten	44
Der Tod	47
Kinder in Trauer	48
Professionelle Hilfe	49
Wann braucht Ihr Kind Hilfe?	49
Mögliche Symptome und Reaktionen des Kindes	50
Beratung und Information	53



Liebe Leserin, lieber Leser

Steht im Text nur die weibliche oder die männliche Form, gilt sie jeweils für beide Geschlechter.

Eine Krankheit wie Krebs trifft nicht nur die erkrankte Person. Die ganze Familie und das nähere und weitere Umfeld werden vom Krankheitsgeschehen berührt.

Erkrankt ein Elternteil*, kommen zu der krankheitsbedingten Belastung und der erschwerten Bewältigung des Alltags auch die Sorgen um die Kinder** und ihre Zukunft hinzu.

Wie verändert die Krankheit meine Rolle als Mutter, als Vater? Was bedeutet meine Krankheit für mein Kind oder meine Kinder? Wie soll ich sie darüber aufklären? Wie viel müssen sie erfahren? Darf ich meine Ängste zeigen? Wie soll ich auf Fragen reagieren? Wie auf unerwartete Reaktionen? Was soll ich antworten, wenn mein Kind mich fragt, ob man an Krebs sterben kann? Wie kann ich ihm trotz Krankheit Sicherheit und Geborgenheit im Alltag bieten? Wer hilft uns?

Diese und ähnliche Fragen können letztlich nur Sie und Ihre Familie beantworten. Für den Umgang mit Krebs gibt es keine Patentrezepte.

Dennoch gibt es viele Möglichkeiten, eigene Lösungen zu entwickeln. In dieser Broschüre finden Sie einige Denkanstöße. Sie finden Anhaltspunkte dafür, was in Ihrem Kind jetzt vorgehen könnte, sowie Anregungen, wie Sie mit ihm über die Krankheit reden und in diesem Ausnahmezustand den Alltag gestalten können.

Allem voran will die Broschüre Sie in Ihrem Vertrauen bestärken, dass Sie und Ihr Kind einen Weg durch diese schwierige Lebenslage finden werden, in die Sie so plötzlich geraten sind.

Das mag nicht auf Anhieb gelingen. Doch Kinder brauchen keine Perfektion. Sie können gut mit Unzulänglichkeiten umgehen und daraus lernen. Das Wichtigste ist, dass sie sich ernstgenommen fühlen und spüren, dass sie geliebt werden.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie von Herzen alles Gute.

Ihre Krebsliga

Hinweis

* Leider können wir im engen Rahmen dieser Broschüre nicht vertieft auf die besonders schwierige Situation von Einelternfamilien eingehen. Auf Seite 40 und in der Rubrik «Internet» (S. 56 f.) finden Sie jedoch einige Hinweise.

** Um Ein-Kind-Familien und Mehrkinderfamilien gerecht zu werden, verwenden wir im Text abwechselnd Einzahl oder Mehrzahl.

Wenn Eltern krank werden

Krebs verändert das Leben grundlegend; vielleicht nicht für immer, aber meist für eine lange Zeit. Das Familienleben läuft anders und die Rollen müssen neu verteilt werden; oft verändert sich auch das Aussehen der erkrankten Person.

Was es für Sie bedeutet

Seit Ihrer Diagnose wird Ihr Alltag von Arztbesuchen, Therapien, Stress und Erschöpfung oder Schmerzen geprägt. Das Krankheitsgeschehen bestimmt und verändert Ihren Tagesablauf. Eingeübte Gewohnheiten verändern sich, Sie müssen neue Prioritäten setzen.

Ihre Kinder bekommen mit, dass sich etwas Grundlegendes verändert hat. Vielleicht haben Sie ihnen bereits gesagt, was mit Ihnen los ist, vielleicht fragen Sie sich noch, ob und wie Sie dies tun wollen.

In beiden Fällen ist es wichtig, dass Sie probieren, für sich selbst eine gewisse Klarheit zu finden und zu verstehen, welche unmittelbaren Folgen die Krankheit für Sie und Ihre Familie haben könnte.

Was es für die Familie bedeutet

Nicht nur Sie selbst, Ihre ganze Familie ist betroffen von der Krebserkrankung.

In einer solchen Belastungssituation besteht die Gefahr, dass sich einzelne Familienmitglieder abkapseln und vor sich hin leiden. Idealerweise sollten die Familienmitglieder versuchen, in Kontakt zu bleiben und sich gegenseitig zu unterstützen.

Vielen Paaren hilft es daher, die nebenstehenden Fragen gemeinsam durchzugehen. Dabei können Sie auch besprechen, wie Sie mit Ihren Kindern über die neue Situation reden möchten.

Im nächsten Kapitel finden Sie Anregungen, wie Sie das Gespräch mit den Kindern vorbereiten und gestalten können, sodass Sie selbst sich sicher fühlen dabei.

Es gibt Ihren Kindern Sicherheit, wenn sie spüren, dass Sie als Eltern gemeinsam einen Weg durch die Krankheit suchen.

Die folgenden Fragen können Ihnen helfen, Ihre Situation einzuschätzen und weitere Gespräche vorzubereiten.

- > Was bedeutet die Diagnose für den derzeitigen Alltag?
Welche Abklärungen stehen als Nächstes an?
Welche Behandlungen?
- > Was bedeutet die Diagnose für meine Rolle als Mutter?
als Vater? für mich als Haupterwerbsquelle? als Hauptbezugsperson der Kinder?
- > Was bedeutet es für den Alltag der Kinder? Für den Schulalltag?
Für ihre Freizeit?
- > Was bedeutet die Diagnose für meinen gesunden Partner?
- > Was bedeutet die Krankheit finanziell?
- > Was passiert mit mir? Bin ich anhänglicher, verschlossener oder sonstwie anders als zuvor?
- > Welche Ängste habe ich?
- > Wer hilft mir und uns bei alltäglichen praktischen Tätigkeiten (siehe auch S. 41)?
- > Wer hört zu, berät und tröstet uns?

Die Antworten auf einige dieser Fragen werden sich vermutlich mit der Zeit verändern. Daher kann es gut tun, sie ab und zu neu durchzudenken.



Mit Kindern über Krebs reden

Ihre Kinder sollten unbedingt erfahren, dass Sie oder Ihr Partner Krebs haben. Sie müssen nicht alles sagen, was Sie wissen. Aber alles was Sie sagen, muss wahr sein.

Warum Kinder es wissen sollen

Krebs prägt die Gefühle und die Stimmung der ganzen Familie, selbst wenn nicht offen darüber geredet wird. Kinder spüren das genau, sogar die ganz Kleinen. Verstehen sie nicht, was dahintersteckt, verunsichert sie das sehr.

Es fällt Eltern schwer, ihren Kindern zu sagen, dass Mama oder Papa Krebs hat. Es gibt jedoch Gründe, es dennoch zu tun.

Kinder sind Teil der Familie. Sie haben ein Recht darauf, alles zu erfahren, was sie betrifft. Die Krankheit zu verschweigen signalisiert, dass Krebs zu schrecklich sei, um darüber zu reden.

Krebs macht vor allem auch traurig. Wenn Ihr Kind von der Krankheit wissen darf, können Sie ihm in seiner Traurigkeit beistehen. Kinder können besser mit der Wahrheit umgehen, als Erwachsene oft glauben wollen. Vor allem können sie besser damit umgehen als mit Stimmungen und Gefühlen, die sie nicht einordnen können.

Offenheit schützt

Wenn Sie das Kind durch Ihr Schweigen zu schützen vermeinen, wird es sich unter Umständen im Geheimen eigene Erklärungen für die «komische Stimmung» ausdenken. Diese sind oft schlimmer als die Wahrheit.

Wenn Sie selbst mit ihm sprechen, beschützen Sie es vor allfälligen Halbwahrheiten, die es aufschnappt oder von jemand anderem erfahren könnte und über die es vielleicht nicht mit Ihnen zu sprechen wagt, wenn Sie selbst das Thema ausklammern.

Schuldgefühle vermeiden

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

Wenn Sie offen mit Ihrem Kind reden, können Sie ihm solche Schuldgefühle ersparen. Und Sie müssen sich nicht ständig darüber Sorgen machen, dass es versehentlich etwas hören könnte, was nicht für seine Ohren bestimmt ist. Das entspannt die Situation für alle.

Gemeinsamkeit schaffen

Wenn alle Bescheid wissen und Krebs kein Tabu-Thema ist, fühlen Sie und Ihre Kinder sich verbunden. Diese Nähe gibt der ganzen Familie Kraft, um die Zeit der Krankheit möglichst gut zu meistern und die schwierige Situation zu verarbeiten.

Ihre Krankheit kann langfristig auch eine Chance sein im Leben Ihres Kindes. Es lernt dadurch, dass man gemeinsam mit Belastungen eher fertig werden kann und wie kostbar Wärme, Humor und Zuversicht sind.

Wer soll es sagen?

Im Idealfall sagen Sie Ihrem Kind selbst, was mit Ihnen los ist. Am besten nach eingehenden Gesprächen mit Ihrem Partner. So sind Sie aufeinander abgestimmt, und das Kind erfährt die Familie als Einheit.

Vielleicht fühlen Sie sich dazu aber nicht in der Lage. Scheuen Sie sich in diesem Fall nicht, jemanden um Hilfe zu bitten. Das kann Ihr Partner sein oder die Grosseltern, vielleicht sogar die Ärztin.

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

Mit Ihrem Kind über Ihre Krankheit zu reden ist schwierig, und vielleicht müssen Sie weinen dabei. Schämen Sie sich nicht deswegen, denn Ihre Tränen zeigen dem Kind, dass es ebenfalls ungehört weinen darf.

Wann ist der richtige Moment?

Es gibt keine Regeln für den richtigen Zeitpunkt. Als Faustregel kann gelten, dass Sie Ihre Kinder spätestens dann aufklären sollten, wenn die Diagnose klar ist. So können Sie sich schon einige Gedanken machen, was das in aller nächster Zukunft für Sie und Ihre Familie bedeutet.

Viele Eltern belastet das Warten auf die Diagnose so sehr, dass die Kinder das spüren. Falls Sie in dieser Lage sein sollten, kann es sinnvoll sein, Ihrem Kind schon jetzt zu sagen, dass Sie beim Arzt waren und dass Sie nun darauf warten, was er herausfindet.

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es Sie unruhig macht, noch nicht zu wissen, was der Arzt sagen wird. Vielleicht finden Sie einen guten Vergleich aus dem aktuellen Alltag des Kindes: z. B. die Nervosität vor einer Prüfung oder die Ungewissheit darüber, ob einen eine bestimmte Freundin zum Geburtstagsfest einladen wird oder nicht.

Kinder kennen sich gut aus mit solchen Gefühlen und können sie verstehen, wenn man sie ihnen anhand praktischer Beispiele erklärt.

Versichern Sie Ihrem Kind in dieser Phase und auch später immer wieder, dass Ihre Gereiztheit, Niedergeschlagenheit oder Angespanntheit nichts mit ihm zu tun haben.

Sie müssen nicht alles beim ersten Mal schaffen, denn Sie werden noch viele Gelegenheiten haben, eingehender über Ihre Krankheit und die Konsequenzen für den Alltag zu reden.

Wo möchten Sie reden?

Suchen Sie sich einen Ort, an dem es Ihnen und Ihrer Familie besonders wohl ist, z. B. in der Kuschelcke des Wohnzimmers. Vielleicht ziehen Sie aber einen gemeinsamen Spaziergang vor.

Am wichtigsten ist, dass Sie ungestört sind und viel Zeit für Gefühle und Fragen haben. Schalten Sie wenn möglich das Telefon aus.

In vielen Familien ist das Kinderzimmer am Abend ein Ort, um den Tag nochmals zu überdenken und über dies und das zu reden. Für das erste Gespräch über Ihre Krankheit ist es aber meist kein günstiger Rahmen, da die Kinder danach möglicherweise viel Zeit für Fragen brauchen, nicht allein sein mögen oder nicht schlafen können.

Es kann dennoch geschehen, dass sich das Gespräch in dieser bedächtigen Tageszeit ergibt, wenn die Hektik des Tages ruht, und dann ist es auch in Ordnung so.

Nicht alles ist planbar

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

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

Sei es, weil das Kind von sich aus fragt, sei es, weil die Gefühle Sie überwältigen und Sie erklären möchten, was Sie plagt.

Nehmen Sie sich in diesem Fall viel Zeit, um bei Ihrem Kind zu bleiben und seine Fragen zu beantworten. Auch wenn es spät werden sollte. Vielleicht mögen Sie ihm erlauben, in der Nacht zu Ihnen zu kommen. Oder Sie bleiben bei ihm.

Meist weiss ein Kind recht genau, was ihm jetzt gut tun könnte. Fragen Sie, was es möchte. Das gibt ihm von Anfang an die Gewissheit, dass es der neuen Situation nicht einfach ausgeliefert ist, sondern sie auch mitgestalten darf, allerdings ohne dafür Verantwortung tragen zu müssen.

Vertrauen Sie auf die in Ihrer Familie bislang üblichen Rituale und Gepflogenheiten. Sie und Ihre Kinder kennen diese und fühlen sich darin geborgen.

Wie sollen wir es sagen?

Dies ist für viele Eltern die schwierigste Frage. Einfache Antworten darauf gibt es nicht, aber ein paar bewährte Anregungen.

Es kann Ihnen Sicherheit geben, wenn Sie sich vorgängig genau

überlegen, was und wie Sie es sagen möchten. Denken Sie auch über mögliche Antworten auf schwierige Fragen nach, z. B.:

- > Werde ich auch krank?
- > Bin ich schuld?
- > Wirst du wieder gesund?
- > Stirbst du jetzt?

Wenn Sie mehrere Kinder haben, kann es sinnvoll sein, zuerst alle gemeinsam zu informieren und danach mit jedem einzelnen zu reden. Das erlaubt Ihnen, besser auf Alter und Temperament jedes Kindes einzugehen (siehe auch S. 19 ff.).

Haben Sie keine Angst vor Fehlern. Sie müssen nicht perfekt sein – auch nicht in einer so schwierigen Situation.

Folgende Anregungen sollen Ihnen helfen, sich vorzubereiten:

Klare Sprache

- > Bevorzugen Sie klare, einfache Worte und Sätze.
- > Reden Sie in kleinen, verständlichen Häppchen: «Ich habe im Bauch einen Knollen. Man nennt das Krebs. Er macht mich krank. Darum muss der Arzt ihn herausnehmen. Deshalb gehe ich für ein paar Tage ins Spital. Ihr könnt mich dort besuchen.» Diese Information reicht meist für den Moment.

- > Nennen Sie die Krankheit beim Namen. Sagen Sie, dass Sie Krebs haben. Sonst tut es jemand anderes.

Gegenwärtig sein

- > Sie müssen nicht alles beim ersten Gespräch sagen. Meist

spüren Sie, wenn die Zeit für weitere Informationen reif ist. Sie können Ihrem Kind z. B. erst dann erklären, dass Sie allenfalls vorübergehend die Haare verlieren werden, wenn es tatsächlich so weit ist.

Der Alltag geht weiter

Ihr Kind sollte von Anfang an wissen, dass eine Krebskrankheit gewisse Auswirkungen auf seinen Alltag hat (siehe auch S. 9 ff.).

Sagen Sie Ihrem Kind, was als Nächstes passiert: Wer kocht wann? Wer hilft bei den Hausaufgaben?

Zeigen Sie Ihren Kindern, dass der Krebs nichts an Ihren Gefühlen für sie geändert hat. Verhalten Sie sich weiterhin möglichst so, wie Ihre Kinder Sie kennen. Seien Sie einfach sich selbst.

Zeigen Sie Ihre Gefühle und erklären Sie diese. Zum Beispiel «Es macht mich traurig und wütend, dass ich krank bin. Darum muss ich manchmal weinen oder habe weniger Geduld als sonst. Mit dir hat das nichts zu tun.»

Fragen Sie Ihr Kind, ob es sich fürchtet und falls ja, wovon.

Sagen Sie ruhig, wenn Sie etwas nicht wissen. Versprechen Sie, nach einer Antwort zu suchen – vielleicht gemeinsam mit Ihrem Kind (im Internet, in der Bibliothek).

Lassen Sie das Kind ziehen, wenn es plötzlich mitten im Gespräch spielen gehen will. Es ist normal, wenn Kinder von einem Moment zum anderen in ihre eigene Lebenswelt eintauchen.

Nicht alles lässt sich planen. Gespräche über Ihre Krankheit können sich auch unvorbereitet während des Kochens ergeben oder vor dem Fernseher. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit, es gut zu machen.

- > Reden Sie nicht über Dinge, die noch in weiter Ferne liegen. Denn je weiter in der Zukunft ein Ereignis liegt, desto weniger ist es absehbar. Das verunsichert Ihr Kind unnötig – und Sie auch.

Das Kind entlasten

- > Erklären Sie Ihrem Kind, dass niemand schuld ist an Ihrem Krebs: Weder Sie selbst noch das Kind. Die genauen Ursachen von Krebs kennt man nicht.
- > Krebs ist nicht ansteckend.
- > Lassen Sie unangenehme oder dramatische Einzelheiten weg. Falls es nötig werden sollte, können Sie zum gegebenen Zeitpunkt darüber reden.
- > Sagen Sie Ihrem Kind, dass es nicht in seiner Macht steht, eine Heilung herbeizuführen. Sagen Sie ihm, dass sich gute und freundliche Ärztinnen und Ärzte um Sie kümmern, die es auf Wunsch kennenlernen darf.

Auf das Kind eingehen

- > Fragen Sie immer wieder nach, ob Ihr Kind verstanden hat, was Sie bis jetzt erklärt haben.
- > Ermutigen Sie Ihr Kind, Fragen zu stellen. Sagen Sie ihm, dass es auch später jederzeit alles fragen darf und dass es keine falschen Fragen gibt.
- > Hören Sie zu.
- > Versprechen Sie dem Kind, es stets über alles Wichtige auf dem Laufenden zu halten.
- > Versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können. Sagen Sie nicht: «Ich werde sicher wieder gesund.» Besser ist: «Ich hoffe ganz fest, dass ich wieder gesund werde. Jetzt gehe ich erst mal ins Spital und dort nehmen die Ärzte mir den Knollen heraus.»

Krebsfreie Zonen

Ein ebenso wichtig wie Offenheit und Zeit für Fragen, Aufklärung und Antworten sind «krebisfreie» Zonen und Zeiten. Grössere Kinder können sich diese selbst einrichten, indem sie sich mit Gleichaltrigen treffen. Bei den Jüngeren liegt es an Ihnen als Eltern, solche Räume zu schaffen.

Nach dem Gespräch

Kinder brauchen Zeit, um Informationen einzuordnen und zu verdauen.

Nachdem Sie mit Ihrem Kind geredet haben, wird es sich vielleicht weigern, auf das Thema zurückzukommen. Möglicherweise glaubt es Ihnen gar nicht und denkt, Sie lügen oder täuschen sich.

Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie jederzeit für seine Fragen da sind und dass Sie sich dafür interessieren, wie es sich fühlt. Versprechen Sie ihm, es stets umgehend über alle wichtigen Neuigkeiten zu informieren.

Viele Kinder zeigen unerwartete Reaktionen: Sie lachen, albern herum oder tun so, als ob sie das alles gar nichts angehe. Solche Reaktionen sind völlig normal. Sie können Tage oder Wochen anhalten (siehe auch S. 18 f.).

Während dieser sogenannten «Aufweichphase», in der Ihr Kind so tut, als ob es von allem nichts wisse, sickern Ihre Worte allmählich in seinen Kopf und in seine Seele.

Sobald Ihr Kind erneut über das Thema sprechen will, sollten Sie ihm geduldig zuhören und seine Fragen beantworten.

Folgende Punkte können Ihnen helfen, sich darauf vorzubereiten:

- > Beantworten Sie alle Fragen, auch schwierige.
- > Gehen Sie auch dann auf die Fragen ein, wenn Ihr Kind immer wieder dasselbe fragt.
- > Sagen Sie es, wenn Sie keine Antworten haben.
- > Überlegen Sie gemeinsam, wie Sie Antworten finden könnten.
- > Besprechen Sie, wie Sie damit umgehen könnten, wenn eine baldige Antwort ausbleibt (siehe auch S. 27).
- > Sagen Sie Ihrem Kind, wenn Sie zu müde oder angespannt sind oder keine Zeit haben, um eine Frage gleich zu beantworten. Vereinbaren Sie einen baldigen Zeitpunkt, um dies nachzuholen.
- > Vertrauen Sie darauf, dass Sie Ihr Kind kennen. Reden Sie mit ihm weiterhin so, wie Sie es bis anhin getan haben.



Wie Kinder reagieren

Kinder passen sich in ihrer Reaktion häufig dem Reaktionsmuster der Familie an. Oder sie tun genau das Gegenteil.

Vertrauen wird erschüttert

Für ein Kind ist es aufwühlend, wenn ein Elternteil ernsthaft krank wird. Kleinere Kinder können sich gar nicht vorstellen, wie sie ohne die Aufmerksamkeit und Fürsorge der nächsten Bezugsperson überleben sollen.

Sie erleben die Bedrohung gleich doppelt: Einerseits fürchten sie, den meistgeliebten Menschen zu verlieren, andererseits haben sie Angst, dass sich niemand mehr um sie kümmert.

Ausgerechnet die Eltern, jene Menschen, die normalerweise Angst und Not auffangen, sind nun vielleicht nicht fähig, den nötigen Trost zu geben.

Sie sind mit anderen Problemen beschäftigt, vielleicht auch überfordert, erschöpft, gereizt und selbst verunsichert. Die nächsten Bezugspersonen erscheinen dem Kind nicht mehr so zuverlässig und verfügbar. Es fühlt sich alleingelassen.

Für Eltern in dieser Situation kann es erleichternd sein zu wissen, dass Kinder wenn nötig erstaunlich gut

eigene Wege finden und mit einer Situation fertig werden können. Ganz besonders, wenn sie spüren, dass sie eine Familie im Rücken haben, die sie liebt. Und eine, die offen mit ihnen spricht.

Natürlich fällt das nicht jedem Kind gleich leicht. Und je nach Tagesverfassung und allfälliger weiterer Sorgen kann es mal besser und mal weniger gut klarkommen mit der Situation.

Jedes Kind reagiert anders

Was sich ein Kind unter Krebs vorstellt, wie es sich durch die Erkrankung eines Elternteils bedroht fühlt, was es fürchtet und braucht, und wie es auf diese Situation reagiert, das alles hängt stark vom Alter und Entwicklungsstand des Kindes ab (siehe S. 19 ff.).

Kinder sollen das Recht haben, auf ihre eigene Art zu reagieren, ohne dafür zurechtgewiesen zu werden. Das heisst nicht, dass Sie unangebrachtes oder verletzendes Verhalten einfach hinnehmen sollten. Im Kapitel «Professionelle Hilfe» (siehe S. 49 ff.) finden Sie Anhaltspunkte, wann Reaktionen zum Hilferuf werden.

Grundmuster von Reaktionen

Die gängigen Reaktionsmuster – sie existieren auch bei Erwachsenen – sind hier stark vereinfacht dargestellt. Innerhalb einer Person prallen meist mehrere Verhaltensmuster aufeinander. Es handelt sich um normale Versuche, sich mit einer Bedrohung zu arrangieren.

Vor allem in Familien, die dazu neigen, Probleme nicht offen anzusprechen und möglichst weiter zu funktionieren wie bis anhin, kann eine ausgeprägte Reaktion des Kindes ein Ruf nach mehr Offenheit und Nähe sein.

Anpassung

Das Kind benimmt sich sehr vernünftig, fast wie ein kleiner Erwachsener. Es versucht, Verantwortung zu übernehmen, nicht zu stören und sich möglichst problemlos zu verhalten. Es neigt dazu, die Eltern zu schonen und sich selbst zu überfordern.

Verneinung

Das Kind benimmt sich, als wäre nichts geschehen. Es «tut nichts dergleichen». Versuche, ihm den Ernst der Lage zu erläutern, scheinen wenig zu nützen. Das bedeutet nicht, dass Ihre Krankheit dem Kind gleichgültig wäre. So zu

tun, als sei nichts passiert, ist die Schutzstrategie, die es im Moment braucht, um durchs Leben zu kommen.

Verweigerung

Das Kind verweigert seine Mithilfe, lacht vielleicht in den falschen Momenten oder sagt verletzende Dinge zu seinen Eltern. Es läuft vor Gesprächen davon, hat oft verstärkt Schwierigkeiten in der Schule und sucht einen Weg, die Aufmerksamkeit, die ihm fehlt, anderswo zu bekommen.

Rückzug

Das Kind ist still, eher antriebslos. Es beklagt sich nicht, ergreift aber auch keine Initiative. Es zieht sich von seiner Familie und den Freunden zurück. Die schulische Leistung nimmt oft ab.

Reaktionen auffangen

Überfordern Sie weder sich noch Ihre Kinder. Es ist oft hilfreicher, in kleinen Schritten vorzugehen als regelmässig gross angelegte Gesprächsrunden einzuberufen.

Kinder sind oft nicht willens, über ihre Gefühle und Gedanken zu reden. Wenn sie keine Lust haben, ist es kontraproduktiv, etwas zu erzwingen. Einige Kinder schämen

sich für ihre Gefühle und davor, sie zu zeigen. Wenn sie erleben, dass diese Platz haben und sie darüber reden dürfen, fällt ihnen ein Stein vom Herzen.

Der Alltag bietet viele Gelegenheiten, sich beiläufig zu erkundigen, wie es Ihrem Kind geht. Wenn es darauf eingeht – ob ausführlich oder nur knapp – ist dies hilfreich.

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

Häufen sich solche Reaktionen oder haben Sie das Gefühl, den Zugang zu Ihrem Kind zu verlieren, kann Ihnen eine professionelle Beratung weiterhelfen (siehe S. 49 ff.).

Verhalten ist altersabhängig

Die Fähigkeit eines Kindes, Informationen aufzunehmen und zu verarbeiten, ist abhängig davon, wo es in seiner Entwicklung steht.

Nicht jedes Kind in einem bestimmten Alter verfügt über die gleichen Möglichkeiten. Die Hinweise in der jeweiligen Altersstufe sind daher lediglich als Orientierungshilfe zu verstehen.

Säuglinge und Kleinkinder

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

Oft reagieren sie mit häufigerem Weinen, wenn sich die gewohnte Atmosphäre verändert. Kleinkinder spüren, wenn Gefühlses und

Kinder fühlen sich schuldig

Die Neigung von Kindern, sich schuldig zu fühlen für das, was geschieht, durchzieht ihr Dasein wie ein roter Faden. Das gilt ganz besonders, wenn ein Elternteil krank wird. «Ich bin schuld, dass Mama krank ist», oder «Ich kann Papa gesund machen, wenn ich immer lieb und brav bin», sind typische Gedanken von Kindern.

Kinder sprechen solche Gedanken nicht zwingend aus. Fragen Sie daher nach und betonen Sie immer wieder, dass Ihr Kind keine Schuld und keine Verantwortung hat, weder für Ihre Krankheit noch für Ihre Genesung.

Gesagtes nicht zusammenpassen und sind dadurch verunsichert.

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

Was sie verstehen

Säuglinge erfassen lediglich intuitiv, dass in ihrem Umfeld Unruhe aufkommt. Kleinkinder können Krankheiten nicht verstehen, wenn sie diese nicht anfassen oder sehen können. Bei Krebs ist das meist der Fall.

Was sie brauchen

Für ganz kleine Kinder steht die Befriedigung ihrer Grundbedürfnisse im Mittelpunkt: Geborgenheit, Wärme, essen und trinken in einem einigermaßen gewohnten Rhythmus.

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

Das könnten Sie sagen

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

So können Sie Ihrem Kleinkind helfen

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

3 bis 6 Jahre

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

Was sie brauchen

Auch in diesem Alter brauchen Kinder klare Strukturen und Verhältnisse. Eine Krankheit wirft diese oft über den Haufen. Probieren Sie dennoch, so weit wie möglich bestimmte Fixpunkte aufrechtzuerhalten (siehe auch S. 35 ff.).

Was sie verstehen

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

Kinder in diesem Alter erleben die Welt noch als magischen Ort. Sie haben viele Helferchen wie Feen, Elfen oder Drachen. Eltern können diese nutzen und vielleicht gemeinsam mit dem Kind ein Schutzwesen suchen, das ihm Sicherheit gibt.

Die Kehrseite dieser magischen Welt ist, dass Ihr Kind sich selbst als Zauberer erlebt und darum das Gefühl hat, mitverantwortlich zu sein für das Entstehen oder das Heilen Ihrer Krankheit (siehe Kasten S. 19).

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

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

Das könnten Sie sagen

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

Achten Sie darauf, dass Sie möglichst immer die gleichen, einfachen Sätze verwenden. Das gibt Ihrem Kind Halt.

So können Sie Ihrem Vorschulkind helfen

- > Reden Sie mit Ihrem Kind. Erklären Sie ihm in einfachen Sätzen, was im Moment läuft und was unmittelbar bevorsteht.
- > Für Kinder in diesem Alter kann es hilfreich sein, wenn Sie ihm kleine Kalender zeichnen. Diese können vielleicht drei bis fünf

Tage umfassen und anhand einfacher Bildchen zeigen, wie der Alltag aussehen wird. Zum Beispiel: Wer kocht, wann muss Mama zum Arzt etc. (siehe auch S. 35 ff.).

- > Sagen Sie Ihrem Kind, wenn Sie traurig sind. Erklären Sie ihm, dass Sie auf die Krankheit wütend sind, nicht auf das Kind.
- > Sagen Sie Ihrem Kind immer wieder, dass es nicht schuld ist, dass Sie krank geworden sind.
- > Zeigen Sie Ihrem Kind immer wieder, dass Sie es lieben.

7 bis 12 Jahre

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

Das heisst nicht, dass sie nicht auch verborgene Ängste hätten. Vor allem fehlen ihnen in diesem Alter die magischen Helfer der ersten Jahre. Daher machen sie sich auch vermehrt Gedanken über Sterben und Tod.

Was sie brauchen

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

Was sie verstehen

Kinder in diesem Alter beginnen, auch grössere Zusammenhänge zu verstehen. Sie können nachvollziehen, dass eine Operation oder Medizin hilft, gesund zu werden.

Weitere Anregungen ...

... für Gespräche mit Kindern finden Sie im 8-seitigen Krebsliga-Flyer «Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?». Er enthält auch Tipps für Lehrpersonen (siehe S. 55).

Das könnten Sie sagen

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

Es kann vorkommen, dass solche Zellen anfangen, sich schlecht zu benehmen. Sie teilen sich in immer mehr gleiche, schlechte Zellen, die wachsen, bis sie einen Klumpen bilden.

Diesen Klumpen nennt man Tumor. Er stört den Körper und das macht krank. Man sagt, jemand hat Krebs.

Bei mir ist das passiert. Daher muss ich oft zum Arzt und ins Spital. Dort wird der Klumpen herausgeschnitten. Nachher brauche ich noch starke Medizin, damit der Klumpen nicht wieder wächst.

Soundso hatte auch schon Krebs. Nun ist er oder sie wieder gesund.

Krebs ist nicht ansteckend. Du wirst also nicht krank, wenn du mir nahekommst oder aus dem gleichen Glas trinkst.»

So können Sie Ihrem Primarschulkind helfen

Sie können sich an die gleichen Möglichkeiten halten, wie bei den Vorschulkindern ab Seite 20 beschrieben.

Ab 12 Jahren

Kinder in diesem Alter können sich bereits Dinge vorstellen, die sie nicht selbst erlebt haben.

Was sie brauchen

Je älter Teenager werden, desto stärker wird ihr Bedürfnis, auf eigenen Beinen zu stehen und sich aus dem fixen Gerüst des familiären Lebens zu befreien.

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

Besprechen Sie, was sich zeitweise ändern könnte, und gestalten Sie den neuen Alltag gemeinsam.

Geben Sie Ihrem heranwachsenden Kind Verantwortung, ohne es zu überfordern. Damit das nicht geschieht, braucht es viele Gespräche. Auch auf die Gefahr hin, dass Sie vielleicht abgewiesen werden, sollten Sie diese immer wieder suchen und anbieten.

Oft versuchen Kinder in diesem Alter, erwachsen zu wirken, und geben den Anschein, abgeklärt zu sein.

Doch auch Teenager neigen zu Schuldgefühlen. Ihr Wunsch, sich von daheim loszulösen, und das Gefühl, für die Eltern da sein zu müssen, reissen sie hin und her.

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

Es mag schwierig sein für Sie, Ihr Kind aufrichtig zu ermutigen, trotz Ihrer Krankheit ohne schlechtes Gewissen seine Selbstständigkeit zu erobern. Eine Person von aussen kann dabei sehr hilfreich sein. Für beide Parteien. Das können Ihre Freunde sein, der Götti oder eine Psychotherapeutin.

Was sie verstehen

Teenager können bereits komplizierte Zusammenhänge begreifen. Das birgt auch die Gefahr, dass sie überschätzt werden.

Letztlich können auch Erwachsene viele Aspekte von Krebs nicht wirklich begreifen.

Das könnten Sie sagen

Im Grossen und Ganzen können Sie die Krankheit mit den gleichen

Worten erklären, wie jedem Erwachsenen. Auch die Broschüren der Krebsliga könnten hilfreich sein (siehe S. 54 f.).

So können Sie Ihrem Teenager helfen

- > Bieten Sie Ihrem Sohn, Ihrer Tochter an, gemeinsam im Internet nach Informationen zu suchen. Zum Beispiel auf www.krebsliga.ch.
- > Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, auch mal mehr zu wissen als Sie, beispielsweise über den Umgang mit Computer und Internet. Allerdings kursieren im Internet viele Halbwahrheiten und Statistiken z. B. über Prognosen. Diese können unnötig Angst machen.
- > Wenn Sie einen bestimmten Aspekt noch ein zweites Mal erklären wollen, fallen vielleicht Sätze, wie «Mami, ich bin doch nicht schwer von Begriff.» Darauf könnten Sie z. B. entgegnen, dass Sie das durchaus wüssten und Ihr Kind für sehr klug halten, das Ganze aber selbst auf Anhieb nicht verstanden hätten.
- > Vielleicht schätzt Ihr Kind die Gelegenheit, mal allein mit Ihrem Arzt zu reden. Das zeigt ihm, dass es ernst genommen wird.

Mehrere Kinder unterschiedlichen Alters

Wenn Sie mehrere Kinder haben, sind vermutlich nicht alle in der Lage, denselben Ausführungen zu folgen. So kann es sinnvoll sein, die Information über Ihre Krankheit in Teilen vorzunehmen.

Bei der ersten Information sollten möglichst alle Geschwister anwesend sein. So erleben die Kinder Ihre Krebskrankheit als Familienangelegenheit. Sie dürfen teilhaben und werden nicht ausgeschlossen. Das vermittelt Sicherheit.

In den folgenden Tagen kann es sinnvoll sein, mit jedem Kind nochmals einzeln zu sprechen. So können Sie am besten auf jedes Alter und jede Eigenheit eingehen.

Im kleinen Rahmen trauen sich viele Kinder eher, ihre Fragen offen zu stellen.

Versuchen Sie nach Möglichkeit zu vermeiden, dass ein Kind in einem entscheidenden Punkt mehr weiss als ein anderes. Kleinere könnten sich sonst ausgegrenzt fühlen. Für die Grösseren kann die zusätzliche Verantwortung eine zu grosse Bürde sein, durch die sie sich von ihren Geschwistern isoliert fühlen.

Krebs ist ...

In den einzelnen Abschnitten zu den Altersgruppen finden Sie unter «Das könnten Sie sagen» Vorschläge, wie Sie Ihrem Kind Krebs erklären könnten. Mit solchen vereinfachenden Bildern lässt sich diese unfassbare Krankheit etwas greifbarer machen.

Mit kleineren Kindern können Sie z. B. ein Bilderbuch über den menschlichen Körper ansehen und ihnen erklären, welcher Körperteil bei Ihnen von Krebs befallen ist.

Auch Puppen, Zeichnungen und Knetfiguren eignen sich, um gewisse Situationen zu veranschaulichen. Jüngere Kinder verarbeiten das Erlebte vorzugsweise beim Zeichnen und Spielen.

Wenn Sie die Kinder dabei aufmerksam beobachten, können Sie unter Umständen Dinge wahrnehmen, die Ihr Kind nicht in Worte fassen kann.

Ab Seite 55 finden Sie auch einige wenige Hinweise auf Broschüren und Bücher. Einige kantonale Krebsligen führen auch eine Bibliothek, wo Sie kostenlos Bücher ausleihen können. Erkundigen Sie sich.



Veränderung und Ungewissheit

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

Je mehr Sie über Ihre Krankheit wissen, umso besser werden Sie wenigstens streckenweise mit dieser Unsicherheit umgehen können. Die Broschüren der Krebsliga (siehe S. 54 f.) können Ihnen dabei behilflich sein.

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

Geduld und Vertrauen

Jede Veränderung braucht Zeit, und jede Familie hat dafür ihr eigenes Tempo. Lassen Sie sich nicht unter Druck setzen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um sich in der Situation einigermaßen zurechtzufinden.

Es kann sein, dass Sie zuweilen die Geduld und das Vertrauen verlieren, jemals einen Weg zu finden. Vor allem dann, wenn Sie schwer erkrankt sind.

Lassen Sie zu, dass nicht alle Familienmitglieder gleich schnell wieder den Boden unter den Füßen spüren. Entwicklungen verlaufen oft nicht geradlinig.

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

Mit der Ungewissheit leben

Es wird immer wieder Zeiten geben, wo Sie nicht wissen, wie es weitergeht. Das ist schwer auszuhalten.

Suchen Sie gemeinsam nach Wegen, wie Sie die verschiedenen Bedürfnisse nach Rückzug und Nähe irgendwie unter einen Hut bringen könnten. Voraussetzung dafür ist, dass Sie offen miteinander reden, sich gegenseitig zuhören und einander sagen, was Sie brauchen.

Umgang mit körperlichen Veränderungen

Sichtbare Veränderungen

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

Vor allem Frauen leiden darunter, wenn sie stark zu- oder abnehmen oder die Haare verlieren. Ganz zu

schweigen von bleibenden Veränderungen wie etwa dem Verlust einer Brust.

Unter Umständen wird sich Ihr Kind schämen dafür, wenn Sie sich sichtbar verändern. Zum Beispiel, wenn Sie als Nebenwirkung eines Medikaments einen Ausschlag bekommen oder die Haare verlieren. Aber es kann lernen, damit umzugehen.

Ruhe-Inseln

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

Vielleicht fährt jemand mit Ihren Kindern ins Schwimmbad oder eine Bekannte nimmt sie mit in den Zoo.

Besprechen Sie gemeinsam, was am besten funktionieren könnte, und probieren Sie es aus.

Versuchen Sie zu vermeiden, dass die Kinder nicht mehr wagen, sich zu bewegen oder zu lachen.

Machen Sie Ihren Kindern klar, dass nicht sie das Problem sind, sondern die Krankheit.

Betonen Sie das Gute an jeder Situation. Zum Beispiel, dass es bei der Mutter des Freundes immer einen besonders feinen Zvieri gibt, oder dass im Zoo junge Löwen zur Welt gekommen sind etc.

Vor allem für alleinerziehende Eltern kann mangelnde Ruhe ein Problem sein. Unter Umständen kann es helfen, wenn Ihr Kind zeitweilen bei einer Nachbarnfamilie mit Kindern leben darf.

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

Vielleicht fragen Sie Ihr Kind nach seiner Meinung: Soll ich die Haare schneiden, ein Tuch tragen, oder eine Perücke? Vielleicht möchte Ihr Kind mitkommen zum Coiffeur oder bei der Auswahl eines Haarersatzes helfen.

Innere Veränderungen

Zu den körperlichen Veränderungen gehören nicht nur die sichtbaren. Es wird auch Zeiten geben, in denen die Behandlung Ihnen die Energie raubt, den Alltag wie gewohnt zu meistern.

Vielleicht leiden Sie unter starker Müdigkeit und Erschöpfung (Fatigue), an Übelkeit oder andern Beschwerden, die Sie vor Ihren Kindern nicht verbergen können. Dann ist es wichtig, ihnen zu sagen, warum Sie weniger Geduld und Energie haben als sonst.

So gern Sie vielleicht möglichst rasch wieder «funktionieren» wollen: Verlangen Sie nicht zu viel von sich selbst. Probieren Sie nicht zu früh, schon wieder alles im Griff zu haben. Sie werden sonst enttäuscht sein.

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

Die eigene Welt der Kinder

Was andere Kinder sagen

Sie können zwar kontrollieren, wie bei Ihnen zuhause über Krebs geredet wird, aber die Kinder bewegen sich auch in ihrer eigenen Welt.

Es kann sein, dass sie dort gehänselt werden, dass ihre Freunde Vorurteile gegenüber Krebs haben oder Angst, sich bei Ihrem Kind «anzustecken».

Es ist möglich, dass Ihr Kind sich nicht traut, Ihnen davon zu erzählen, weil es Sie nicht traurig machen möchte. Wenn Sie spüren, dass es bedrückt nach Hause kommt, fragen Sie nach: «Hat jemand etwas gesagt, das dich verletzt oder dir Angst macht?»

Schlagen Sie vor, es solle die Freunde einmal mitbringen, damit sie Ihnen Fragen stellen können. Wenn Ihr Kind das nicht möchte, kann es sinnvoll sein, mit dem Lehrer abzuklären, ob Krebs ein Thema

für den Unterricht sein könnte. Für entsprechende Unterlagen und Material können Sie sich an die Kinderkrebshilfe wenden (siehe S. 57, «Internet»).

Nicht für Kinder bestimmt

Kinder können die Probleme der Eltern nicht lösen. Psychische Überlastung oder Schwierigkeiten in der Partnerschaft, wie sie in solchen Ausnahmesituationen auftreten, sind Sache der Erwachsenen.

Ein Ventil *ausserhalb* der Familie ist daher für die meisten Paare und auch für die einzelnen Partner wichtig und schützt die Kinder. Das können Freunde oder Fachpersonen sein.

Die Angst der Kinder

Ihr Kind macht sich vermutlich Sorgen, ob es weiterhin so gut versorgt wird wie bis anhin (mit Nahrung, Pflege, Begleitung, Aufgabenhilfe etc.). Solche Befürchtungen lassen sich entkräften. In der Regel reicht es, wenn Sie ihm erklären, dass Sie als Eltern das Nötige veranlassen werden, damit für alles gesorgt ist.

Trotz optimaler Organisation und Betreuung kann es aber vorkommen, dass Sie als Eltern permanent überfordert und überlastet sind und weniger Zeit für die Kinder übrig haben. Damit müssen sich leider alle abfinden.

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es nicht seine Schuld ist, wenn es weniger Aufmerksamkeit bekommt. Betonen Sie, dass es das nicht verdient hat, es sich aber vorübergehend nicht ändern lässt.

Geben Sie dem Kind die Gewissheit,

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

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

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

Wohin mit starken Gefühlen?

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

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

Ihr Kind soll spüren, dass es nicht seine Aufgabe ist, Sie zu trösten, sondern dass Sie sich selbst versorgen können.

Wie jedes andere Familienmitglied ist auch Ihr Kind mal traurig, wütend oder um die Zukunft seines kranken Elternteils besorgt. Das ist völlig in Ordnung.

Ihr Kind muss aber darüber reden können, was es bewegt, aufwühlt, wütend macht, was ihm Sorgen bereitet oder was es nicht versteht. Sind Sie oder Ihr Kind mit allem überfordert – und das kommt bei Krebs öfters vor – sollten Sie sich nicht scheuen, professionelle Hilfe anzunehmen (siehe S. 49 f.).

Die Kinder stärken

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

Kinder haben viele eigene Ressourcen. Als Ressourcen bezeichnet man einerseits die inneren Kraftquellen, die Ihr Kind anzapfen kann; andererseits gehören dazu auch äussere Quellen, wie z. B. Freundschaften.

Ihr Kind kann vieles unternehmen, um sich selbst zu trösten, abzulenken oder zu vergnügen: Es kann mit jemandem reden, zeichnen, lesen, Musik hören, Musik machen, herumtollen, Sport treiben, basteln, ein Fest organisieren, mit anderen spielen etc. Ermutigen Sie es dazu.

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

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

Die Krebserkrankung eines Elternteils ist zweifellos eine schwere Prüfung für ein Kind, doch bietet sie ihm auch die Möglichkeit, gestärkt, reifer und selbstständiger daraus hervorzugehen und auch später Lebenskrisen meistern zu können.

Wer soll informiert werden?

Ausserhalb der Familie hat Ihr Kind auch regelmässig Kontakt zu anderen Menschen wie Verwandten, Freunden, Tagesmutter, Lehrpersonen, Kameraden und deren Eltern. Bei einer schweren Krankheit stellt sich daher die Frage, wer informiert werden soll.

Krippe, Kindergarten, Schule

Wenn Ihr Kind noch klein ist, werden seine Bezugspersonen (Tagesmutter, Spielgruppen- oder Krippenleiterin) bemerken, dass es manchmal ungewohnt reagiert. Sie sollten durch Sie informiert werden, damit sie auffällige Verhaltensweisen Ihres Kindes besser verstehen und auf seine Bedürfnisse eingehen können.

Zudem erleben sie als Beobachtende Ihr Kind ausserhalb der Familie und können Ihnen wertvolle Rückmeldungen geben darüber, wie es mit der Situation zurecht-

kommt. Mit grösseren Kindern sollte man sich vorgängig besprechen und ihr Einverständnis einholen, bevor man Dritte informiert.

Jugendliche haben oft einen «Horror» davor, aus dem Rahmen zu fallen. Mit ihnen sollte unbedingt abgesprochen werden, wer (vor allem unter den Lehrpersonen) informiert werden soll.

Freunde

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

Am besten lassen Sie Ihr Kind selbst entscheiden, welche Freunde und Kameraden es einweihen möchte. Sie können ihm helfen, indem Sie mit ihm besprechen, wie unterschiedlich Menschen reagieren: Einige werden einfühlsam und verständnisvoll sein, andere wiederum könnten Angst und Unsicherheit zeigen und sich sogar abwenden.

Solche schmerzhaften Erfahrungen werden Sie Ihrem Kind nicht ganz ersparen können. Sie können ihm helfen, damit umzugehen, nicht nur durch Worte, sondern auch dadurch, wie Sie selbst rea-

gieren. Auch Sie werden vermutlich immer wieder erleben, wie schwierig es mitunter sein kann, mit der Reaktion anderer auf Ihre Krankheit fertig zu werden.

Andere Vertrauenspersonen

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

Wenn es z.B. weiss, dass es der Grossmutter auch heikle Fragen zur Krankheit stellen und von seinen Ängsten erzählen darf, kann sie ihm ein wertvolles Auffangnetz sein.

Machen Sie mit grösseren Kindern ab, ob die Grossmutter Ihnen von solchen Gesprächen erzählen darf oder ob sie ein Geheimnis bleiben sollen, das nur Ihrem Kind und der Grossmutter gehört.

Beides hat Vorteile. Auf die eine Art kann sich das Kind etwas abgrenzen, auf die andere haben Sie jemanden, der Ihnen helfen kann, die Nöte und Gedankengänge Ihres Kindes besser zu verstehen. Dabei können Ihnen aber auch eine Lehrerin oder die Eltern von Spielkameraden helfen.

Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht von anderen instrumentalisiert wird, um Ratschläge an Sie heranzutragen, wie beispielsweise: «Die Tante findet, du solltest häufiger im Bett liegen, ansonsten wäre es kein Wunder, wenn du nicht wieder gesund würdest.»

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es solche Bemerkungen freundlich zurückspielen kann: «Bitte sage das meinem Papa selber.» Versichern Sie ihm auch, dass es sich darauf verlassen darf, dass Sie nach bestem Wissen und Gewissen alles tun, um wieder gesund zu werden, egal was andere behaupten mögen.

Reagieren Sie möglichst gelassen und freundlich, wenn Ihr Kind Ihnen solche Dinge erzählt. Sonst wird es sie in Zukunft für sich behalten und eine unnötige Last mit sich herumtragen, um Sie zu schonen.

Erklären Sie ihm allenfalls, dass es manchmal Menschen gibt, die es zwar gut meinen, sich aber zu sehr einmischen.



Den Alltag meistern

Versuchen Sie, so viel wie möglich im Rahmen des Gewohnten zu halten. Und reden Sie mit den Kindern darüber, was sich ändert.

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

Gemeinsam Zeit verbringen

Das Wichtigste, das Sie Ihrem Kind jetzt geben können, ist Zuneigung und Zeit. Miteinander reden, spielen, basteln, spazieren, lachen oder einfach einen Film ansehen, bringt Sie einander näher und hilft Ihnen, das Erfreuliche nicht ganz zu vergessen. Manchmal ergibt sich dabei auch eine Gelegenheit, über die Krankheit zu reden.

Spielen und lachen trotz Krebs

Auch die Krankheit eines Elternteils hindert Kinder nicht daran, sich über das Leben zu freuen, zu lachen, zu schreien und zu toben.

Die typisch kindliche Unbekümmertheit kann Sie als Eltern angesichts Ihrer leidvollen Familiensituation manchmal irritieren. Sie fragen sich vielleicht, ob Ihr Kind normal sei. Genau das ist es: Freude und Verspieltheit gehören zur Kindheit, auch und gerade in Krisenzeiten. Sie helfen dem Kind, schwierige Situationen besser zu ertragen.

Bieten Sie Ihrem Kind deshalb innerhalb seines Tagesablaufs immer wieder «Spielinseln» an, Momente und Orte der Ausgelassenheit und Freude, wo es hemmungslos fröhlich sein darf. So zeigen Sie ihm, dass es trotz gedrückter Grundstimmung in der Familie glücklich sein darf und deswegen keine Schuldgefühle zu haben braucht.

Struktur und Regeln

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

Ein verlässlicher Tagesablauf, Familienregeln (Erlaubnisse, Verbote, Haus- und Alltagsregeln etc.) und Rituale können das verhindern.

Konsequent sein – so gut es geht

Einige Eltern fürchten nichts so sehr, wie die Kontrolle zu verlieren, und sie möchten ihre Kinder unbedingt weiterhin gleich konsequent erziehen wie bisher.

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

Es mag tröstlich erscheinen, die Kinder jetzt zu verwöhnen. Ein bisschen davon tut ihnen sicher gut. Langfristig ist es aber besser, wenn sie möglichst viel Halt bekommen und nicht in einen «rechtsfreien Raum» geraten. Unzuverlässige Regeln machen sie unsicher.

Die Welt, in der sich Ihre Kinder heute und in Zukunft behaupten müssen, hat sich nicht geändert durch die Krankheit. Sie finden sich darin am besten zurecht, wenn die bisherigen Regeln auch weiterhin gelten. Routine und Regelmässigkeit geben Ihrem Kind Zuversicht, Klarheit und Sicherheit und bieten einen soliden Bezugsrahmen.

Der Verlauf einer Krankheit ist aber nicht planbar, und manche Veränderungen lassen sich nicht umgehen. Oberstes Ziel sollte sein, am geregelten Tagesablauf, etablierten Gewohnheiten und Regeln *so gut wie möglich* festzuhalten.

Ausnahmen

Bei allem Willen zur Kontinuität werden Sie wahrscheinlich erleben, dass es manchmal unmöglich ist, alles immer so klar durchzuziehen wie früher. Darum macht es Sinn, die Familien-Regeln so gut es geht einzuhalten, aber Ausnahmen als solche immer wieder gelten zu lassen.

Solange Ausnahmen die Ausnahme bleiben, können Kinder sie unter Umständen sogar als Abenteuer erleben. Vielleicht können Sie Ihren Kindern jeweils klarmachen, welche Abweichungen von gewohnten Regeln und Abläufen es jeweils gibt und weshalb.

Kalender als Hilfsmittel

Vielleicht möchten Sie in einem hübschen, auch selbstgebastelten Kalender eintragen, wann Sie im Spital sind, wann die Grossmutter das Kind von der Schule abholt und wann es am Nachmittag zu welchen Freunden zum Spielen geht.

Bei kleineren Kindern können Sie auch Kästchen für jeden Tag zeichnen und bestimmte Zeichen eintragen für Grossmutter, Kindergarten, Arzt etc.

Je genauer Kinder wissen, was demnächst auf sie zukommt, wer wann für sie sorgt und wer wofür zuständig ist, desto sicherer fühlen sie sich, und desto sicherer können auch Sie sich fühlen.

Die Kinder mitreden lassen

Ab einem gewissen Alter können Kinder durchaus mitreden, welche Art von Unterstützung sie von wem haben möchten. Vielleicht mögen sie die eine Bekannte besser als die andere oder essen am liebsten bei einer bestimmten Freundin.

Versuchen Sie nach Möglichkeit, solche Wünsche zu berücksichtigen. Eine Krebserkrankung gibt allen Beteiligten zeitweilen ein Gefühl von Hilflosigkeit. Je mehr man mitgestalten kann, desto weniger quälend ist dieses Gefühl.

Gemeinsam Essen

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

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

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

Damit die gemeinsamen Mahlzeiten nicht zur Kraftprobe werden, können Sie ein paar einfache Regeln aufstellen. Besprechen Sie mit Ihrem Partner, welche Themen an den Esstisch gehören sollen und welche nicht.

Vielleicht möchten Sie Schulprobleme, Krebs und Streit bewusst vom Familientisch ausklammern. Das macht es einfacher, den gemütlichen Teil des Beisammenseins zu genießen, den Kindern zuzuhören und die Batterien aller aufzuladen.

Ein neuer Koch

Einer Familie mit traditioneller Rollenteilung kann der Umgang mit der veränderten Situation anfänglich etwas schwerfallen.

Väter, die sich als Ernährer der Familie gesehen haben, können darunter leiden, hilflos daheim und «zu nichts mehr nütze» zu sein.

Mütter, die sich voll um Kinder und Haushalt gekümmert haben, halten es vielleicht kaum aus, wenn andere für sie kochen oder ihre Kinder vom Kindergarten abholen.

Für viele ist es schwierig, in das «Hoheitsgebiet» des andern vorzudringen oder dem anderen den eigenen Zuständigkeitsbereich zu überlassen.

Es kann hilfreich sein, in einer solchen Situation neue Regeln zu erschaffen, statt die bisherigen des andern zu übernehmen. Kocht beispielsweise im Moment der Vater, ist das einfacher, wenn er dies auf seine eigene Art tun kann.

Für die Mutter kann es wiederum eine Erleichterung sein, nicht kontrollieren zu müssen, ob ihr Partner alles richtig macht.

Kinder erleben solche Wechsel oft als spannendes Abenteuer und geniessen es, wenn einmal ein neuer Koch in der Küche steht.

Kinder wollen helfen

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

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

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

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

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

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

Das kann beispielsweise der Fall sein, wenn ein Geschwister sich so sehr kümmert, dass das andere das Gefühl hat, nicht mithalten zu können. Da kann Ungehorsam die logische Folge sein. Fragen Sie nach und beobachten Sie, was der Grund sein könnte.

Vor allem Teenager haben so viele eigene Sorgen mit dem Wechsel vom Kind zum Erwachsenen, ihrem Körper, der Schule und Freunden, dass sie die Sorgen daheim gerne mal wegschieben.

Meist schaffen sie das nur nach aussen hin. Nehmen Sie dies wenn möglich nicht persönlich und lassen Sie Ihr Kind gleichwohl Ihre Zuneigung spüren.

Die meisten Pubertierenden sind «anstrengend», auch für gesunde Eltern. Es ist wichtig, dass sie sich trotz der Krankheit eines Elternteils trauen, sich von daheim abzulösen.

Neue Prioritäten setzen

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

An gewissen Tagen möchten Sie Ihre beschränkte Kraft vielleicht in etwas stecken, was den Kindern und Ihnen gut tut. Meistens ist das nicht die perfekt gesaugte Stube oder das geschrubhte Bad, sondern eine gemütliche Plauderstunde.

Möglicherweise lernen Sie, die arbeitsfreie Zeit, die Ihnen die Krankheit aufzwingt, als Ruheinsel mit Ihren Kindern zu geniessen. Im normalen Alltag kommt dies oft zu kurz.

Die folgenden Fragen können Ihnen helfen, herauszufinden, was gut läuft und was Sie ändern könnten.

Fragen für Ihre Kinder

- > Wie hat sich mein Alltag verändert, seit Mama/Papa krank ist?
- > Was fehlt mir am meisten?
- > Was wünsche ich mir?
- > Wer kann es mir geben?

Fragen für Sie als Eltern

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

Fragen für Sie persönlich

- > Habe ich das Bedürfnis, öfter über die Krankheit zu reden? Mit wem?
- > Gibt es Dinge, die ich nicht anzusprechen wage? Welche?
- > Möchte ich etwas ändern? Was?

Fragen für Ihren Partner

- > Kann ich offen sagen, wie es mir geht in dieser Situation?
- > Möchte ich mehr oder weniger über die Krankheit reden?
- > Was fehlt mir?
- > Könnte uns jemand unterstützen? Wer?
- > Wie gehen wir mit dem Thema Sexualität um?
- > Was könnten wir ändern?
- > Welche verbindenden Erlebnisse sind hinzugekommen?

Fragen zu Ihrer Beziehung

- > Wie hat sich unsere Beziehung durch die Krankheit verändert?
- > Welche Konflikte sind durch die Krankheit an die Oberfläche gekommen oder neu aufgetaucht?

Wenn Sie es schwierig finden, über gewisse Dinge zu reden, oder wenn Sie sich überfordert fühlen, kann eine professionelle Unterstützung neue Möglichkeiten aufzeigen (siehe S. 49 f.).

Krank und alleinerziehend

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

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

Wenn Sie mit jemandem über die Zukunftsplanung für Ihr Kind reden möchten, können Ihre kantonale Krebsliga, das Krebstelefon oder eine andere Fachstelle (siehe S. 53 ff.) hilfreich sein.

Hilfe für den Alltag

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

Hilfe annehmen

Vor allem, wenn Sie kleinere Kinder haben, werden Sie auf Hilfe angewiesen sein. Diese anzunehmen, fällt vielen schwer. Vielleicht nützt es Ihnen, sich klarzumachen, dass diese Hilfe Ihren Kindern zugutekommt. Wenn seine engsten

Bezugspersonen erschöpft sind, läuft es Gefahr, sich selbst zu viel zuzumuten.

Nehmen Sie Hilfe an, die Ihnen angeboten wird, bzw. fragen Sie danach. Warten Sie nicht, bis jemand auf Sie zukommt. Viele Menschen trauen sich nicht, von sich aus Hilfe anzubieten.

Sorgfältig auswählen

Überlegen Sie gut, wen Sie wofür fragen könnten und gehen Sie oder Ihr Partner von sich aus auf die-

Das fällt mir schwer:

- Gespräche zu führen, den Kindern zuzuhören
 - Bei den Hausaufgaben zu helfen
 - Etwas zu unternehmen
 - Die Freunde der Kinder zu empfangen
 - Zu kochen
 - Zu haushalten
 - Regeln aufzustellen oder sie durchzusetzen
 - Den Lärm, das Herumtoben der Kinder oder ihre Unordnung zu ertragen
 - Anderes, nämlich _____
-

se(n) Menschen zu. Fast alle sind froh, wenn sie helfen können und wissen, was am meisten Not tut.

Suchen Sie möglichst langfristige Lösungen. Sagen Sie der Nachbarin, dass es ein paar Wochen oder Monate dauern kann, bis Sie sich wieder besser fühlen.

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

Nein sagen können

Trauen Sie sich, Hilfe dankend abzulehnen, wenn Sie sie nicht brauchen oder aus einem bestimmten Grund nicht annehmen möchten.

Nicht in allen Bereichen finden Sie in Ihrem nächsten Umfeld Unterstützung. Dann ist es wichtig, sich an eine entsprechende Stelle zu wenden (siehe Kasten). Und manchmal wird Ihnen nicht viel

anderes übrigbleiben als «unge-
rade gerade sein» zu lassen.

Spitalbesuche

Auch im Spital können Sie eine lebendige Beziehung zu Ihrem Kind pflegen: Es kann Sie besuchen, Sie können miteinander telefonieren, einander SMS schicken, kleine Geschenke, Aufmerksamkeiten oder Fotos austauschen, im Spitalzimmer gemeinsam CDs hören, Bücher lesen oder Filme anschauen. Vielleicht möchte Ihr Kind Ihnen auch ein Kuscheltier mitgeben.

Hingehen oder nicht?

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

Es gibt keine pauschalen Antworten. Sie werden spüren, was am besten für Sie und Ihre Kin-

Wichtig

Wenn es schwierig ist für Sie, genug Hilfe im persönlichen Umfeld zu finden, sollten Sie unverzüglich mit Ihrem Arzt oder dem Sozialdienst im Spital darüber sprechen. Auch Ihre kantonale Krebsliga und weitere Stellen können Unterstützung bieten oder vermitteln (siehe Kapitel «Professionelle Hilfe» und «Beratung und Information»).

der passt. Probieren Sie aus, was funktioniert.

Wenn Ihr Kind Sie besuchen möchte, tut es ihm gut, dies zu können. Möchte es dies nicht, können Sie versuchen herauszufinden, woran es liegt.

Hinderungsgründe wahrnehmen

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

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

Schildern Sie das Spital als einen positiven Ort: Hier wird Ihnen geholfen.

Erzählen Sie vielleicht von bestimmten Ärzten oder Pflegefachpersonen und machen Sie eine Art Fortsetzungsgeschichte draus. So finden Sie auch Gesprächsthemen, die über Ihre Krankheit hinausführen oder über Fragen wie «wie geht es in der Schule?».

Vielfach wird erwartet, dass Kinder sich im Spital ruhig verhalten. Es ist verständlich, wenn Sie oder Ihre Bettnachbarn Ruhe brauchen.

Kindgerechte Besuchsmöglichkeiten

Je nach Alter ist es für Ihr Kind aber wichtig, herumzurennen, zu reden und zu spielen – auch im Spital. Nehmen Sie es gelassen. Die meisten Patientinnen und das Spitalpersonal sind kindlichen Bedürfnissen gegenüber sehr grosszügig.

Vielleicht können Sie die Besuche in kurze Episoden aufteilen, zwischen denen das Kind sich draussen auf dem Spielplatz mit einer Begleitperson austoben darf.

Vielleicht richten Sie Ihrem Kind im Spital eine kleine Ecke in Ihrem Schrank ein, wo es Spielsachen oder Bücher hat, auf die es sich freuen kann.

Ob Sie und Ihr Kind sich für oder gegen Besuche entscheiden, ist an sich für Ihre Beziehung zueinander nicht so bedeutend. Wichtiger ist, dass Sie Ihrem Kind vermitteln, dass Sie sich weiterhin für seine Erlebnisse im Alltag, seine Gedanken und Gefühle interessieren.

Bitte beachten

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

Wenn die Krankheit wiederkommt

Kinder müssen die Wahrheit kennen, aber sie müssen nicht immer alle Details erfahren.

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

Auch ein Rezidiv (Wiederauftreten des Tumors) kann oft noch erfolgreich behandelt werden. Doch nicht immer erfüllen sich die Hoffnungen und es kann sein, dass der Abschied naht.

Das Kind begleiten

Falls Sie wissen, dass Sie oder Ihr Partner bald sterben werden, muss Ihr Kind Bescheid wissen und diese wichtige Lebensphase mit Ihnen teilen können. Je nach Alter kann der richtige Zeitpunkt dafür früher oder später sein.

- > Kleinkinder verstehen nicht unbedingt, wenn man ihnen frühzeitig den Tod eines Elternteils ankündigt. Sie leben noch ganz in der Gegenwart. Sie als Eltern sind im Moment da und das ist gut so. Mehr können sie nicht erfassen.

- > Vor allem für jüngere Kinder ist es auch in dieser Ausnahmesituation wichtig, weiterhin so weit wie möglich ihren gewohnten Tagesablauf mit fixen Eckpfeilern zu haben.
- > Sagen Sie Ihrem Kind, dass ihm selbst nichts passieren wird und dass es auch in Zukunft gut umsorgt sein wird.
- > Der sterbende Elternteil steht am Ende seines Lebens im Mittelpunkt. Daher kann es sein, dass sich Ihr Kind etwas vernachlässigt fühlt. Gerade jetzt braucht es besonders viel Liebe und Aufmerksamkeit. Dies zu geben, fällt in dieser Phase oft schwer. Vielleicht finden Sie Angehörige oder Freunde, die Sie dabei unterstützen können.

Fragen beantworten

Kinder können – oftmals völlig sachlich und scheinbar emotionslos – sehr direkte Fragen stellen. Etwa: «Stirbt Papi jetzt?» oder «Tut sterben weh?»

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

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

Ein Kind kann auch wieder und wieder dieselben Fragen stellen. Das ist mitunter sehr anstrengend. Dennoch braucht es immer wieder eine Antwort.

Vielleicht hat es Ihre Erklärungen nicht ganz verstanden, vielleicht ist es damit nicht zufrieden. Fragen Sie nach, was genau es nicht begriffen hat. Wenn sein Wissensdurst gestillt ist, wird es aufhören zu fragen.

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

Eine Rückfrage soll nicht als Schutzschild benutzt werden, um keine konkrete Antwort geben zu müssen, sondern um sich gemeinsam an mögliche Antworten auf solche ungemein schwierigen Fragen heranzutasten.

Es gibt kein Patentrezept dafür, wie man mit einem Kind am besten über den Tod spricht. Das hängt eng zusammen mit Ihren Wertvorstellungen und Überzeugungen. Versuchen Sie, möglichst einfache und klare Erklärungen zu geben. Vor allem, wenn Ihr Kind noch klein ist.

Das Kind mit einbeziehen

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

Nehmen Sie es mit, wenn Sie Ihren sterbenden Partner besuchen oder am Totenbett verweilen möchten. Wenn es dies nicht möchte, wird es sich wehren. In diesem Fall können Sie es fragen, was es braucht und wünscht, um sich wieder ruhiger zu fühlen.

Kinder haben manchmal vom Fernsehen oder von Videospiele geprägte Vorstellungen vom Sterben, die ihnen Angst machen. Es kann daher sein, dass Ihr Kind sich die Situation viel schlimmer vorstellt, als sie in der Realität trotz aller Traurigkeit ist.

Versuchen Sie nach Möglichkeit, über solche Ängste zu reden und sie ihm zu nehmen. Ansonsten verpasst es deswegen vielleicht einen ganz wichtigen und intimen Moment des Abschieds von seiner Mutter oder seinem Vater.

Dies kann eine kostbare Chance sein für Ihr Kind, Sterben als natürlichen Teil des Lebens zu erfahren.

Sich auf den Abschied vorbereiten

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

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

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

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

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

Unterstützung

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

Der Tod

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

Die Abdankung

Nehmen Sie Ihr Kind auch zur Beisetzung mit und lassen Sie es diese je nach Alter auch mitgestalten. Das kann ihm auch auf lange Sicht helfen, mit der neuen Situation fertig zu werden.

Falls Ihr Kind ausdrücklich nicht mit dabei sein möchte, sollte es diese Möglichkeit haben. Versuchen Sie herauszufinden, ob seine Ablehnung allenfalls auf Angst gründet und ob Sie oder jemand anderer ihm dabei helfen könnte.

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

Wie Kinder mithelfen können

Es gibt viele Möglichkeiten, Kinder in die Abdankung der Mutter oder des Vaters mit einzubeziehen. Vielleicht möchte es eine Kerze halten, vielleicht Blumen oder ein Kuscheltier auf den Sarg legen. Wenn es schon grösser ist, möchte es vielleicht etwas vorlesen oder ein Lied singen.

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

Nach dem Tod

Die Zeit, die Sie nun durchleben müssen, ist unbeschreiblich schwer, auch für Ihr Kind. Es braucht viel Zuwendung und aktive Unterstützung, damit es sich nicht im Stich gelassen fühlt mit seiner Trauer und seinen Ängsten.

Schweigen in der Familie kann es in eine tiefe Einsamkeit stürzen. Daher braucht es auch jetzt eine Atmosphäre der Offenheit.

Vielleicht spüren Sie, dass Sie selbst damit überfordert sind. Zögern Sie nicht, sich Hilfe zu holen, sei das von Freunden, Familie oder von Fachpersonen (siehe auch S. 49 ff.).

Kinder in Trauer

Kinder leiden genauso wie Erwachsene, wenn sie einen geliebten Menschen verlieren. Aber nicht immer können sie ihren Schmerz ausdrücken.

Einerseits passen sie sich dem Umgang mit Schmerz, Trauer und Angst in ihrer Familie an: Wenn nicht über Gefühle geredet wird, behalten auch sie ihre Sorgen und Fragen für sich.

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

Wichtige Botschaften für Ihr Kind

- > Es trägt keinerlei Verantwortung für den Tod seines Vaters oder seiner Mutter. Schuld ist allein die Krankheit.
- > Sie und die übrige Familie werden sich weiterhin liebevoll um es kümmern und für es da sein.

- > Der Tod ist nicht ansteckend.
- > Es darf den verstorbenen Menschen weiterhin lieben und von ihm reden. Er gehört im Herzen, in Erinnerungen, Gesprächen und vielleicht in kleinen Ritualen weiterhin zu der Familie.
- > Es darf seine Gefühle immer zeigen.
- > Es ist in Ordnung, auch wieder fröhlich zu sein und mit Freunden herumzutollen und zu lachen.

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

Mehr über das ...

... Abschiednehmen und die Vorbereitung auf den Tod erfahren Sie in der Krebsliga-Broschüre «Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet» (siehe S. 55).

Professionelle Hilfe

Manchmal ist es nicht möglich, alles alleine zu tragen. Dann kann professionelle Hilfe die Beteiligten entlasten.

Das Angebot an Fachkräften und -institutionen ist gross. Informieren Sie sich z. B. bei der Kinderärztin, beim Lehrer, bei Ihrer kantonalen Krebsliga, bei Kinder- und Jugendberatungsstellen, Seelsorgerinnen, Sterbegleitern etc. Sie unterstützen und beraten Sie bei der Suche nach einer geeigneten und kompetenten professionellen Unterstützung.

Wann braucht Ihr Kind Hilfe?

Grundsätzlich könnte man sagen: Lieber zu früh als zu spät, aber lieber spät als nie. Es kann Ihrem Kind unter Umständen schon helfen, wenn Sie sich helfen lassen.

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

Manchmal benötigen Kinder trotzdem professionelle Hilfe. Hier finden Sie einige Hinweise, wann diese angezeigt sein könnte.

Länger dauernde Verhaltensänderungen

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

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

Möglicherweise stellen Sie fest, dass es Ihrem Kind wirklich schlecht geht: Es wirkt charakterlich verändert, isst kaum, hat Schlafstörungen, ist fahrig, aggressiv oder überdreht.

Möglicherweise leidet Ihr Kind so stark, dass Sie ihm mit Zuneigung und Reden allein nicht helfen können. Auf der nächsten Seite finden Sie eine Auswahl möglicher Symptome, mit denen Ihr Kind eventuell seine Verzweiflung oder Überforderung zum Ausdruck bringt.

Meistens handelt es sich um normale Stressreaktionen vorübergehender Natur. Wenn sie besonders intensiv sind oder lange anhalten, kann eine professionelle Unterstützung angezeigt sein.

Mögliche Symptome und Reaktionen des Kindes

Gefühle

- > Kummer
- > Wut
- > Schuldgefühle
- > Angst vor Trennung, Liebesentzug, Tod des kranken Elternteils, Krankheit des gesunden Elternteils, vor dem eigenen Tod, dem Anderssein
- > Einsamkeit
- > ausgeschlossen werden, sich ausgeschlossen fühlen

Verhalten nach aussen

- > Rückzug
- > Niedergeschlagenheit
- > überempfindliche Reaktion
- > unangemessenes Verhalten wie Lachen und Herumalbern während ernsten Gesprächen
- > Reizbarkeit
- > Aggression gegen sich und andere
- > Gleichgültigkeit
- > unbeteiligt und scheinbar emotionslos über die Situation sprechen
- > Konzentrationsschwierigkeiten
- > «abwesend» sein
- > am Tag oder auch in der Nacht von Bildern, Szenen und Erinnerungen an bestimmte Gespräche verfolgt sein
- > übertrieben hilfsbereit und zuvorkommend sein

- > Rückschritte in der Entwicklung, z. B. erneutes Bettnässen oder Rückfall in die Babysprache

Körperliche Störungen

- > Kopfweh
- > Bauchweh, Verdauungsstörungen
- > Übelkeit
- > Hautausschläge
- > Schmerzen (z. B. Muskel- oder Gelenkschmerzen)
- > Schwindel
- > Schlafstörungen wie Ein- und Durchschlafschwierigkeiten, Alpträume
- > Essstörungen: isst auffallend mehr oder weniger, z. B. weniger Süßes, mehr Salziges oder umgekehrt

Wo Hilfe finden?

Fachliche Hilfe erhalten Sie bei einer Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche oder einer Hilfsorganisation für Kinder als Angehörige von kranken Eltern. Je nach Alter des Kindes kann auch die Kinderärztin weiterhelfen.

Möglicherweise kann Ihnen jemand vom Behandlungsteam des erkrankten Elternteils eine Fachperson empfehlen. Auch Ihre kantonale Krebsliga (siehe S. 58 f.) bietet professionelle Beratung oder kann diese vermitteln.

Manche kantonale Krebsliga organisiert Workshops oder Lager für Kinder.

Andere Fachorganisationen bieten Treffen und Kurse, wo Kinder ihre Erlebnisse gemeinsam verarbeiten können.

Nehmen Sie Ihre eigene Besorgnis oder jene von Aussenstehenden, wie beispielsweise des Lehrers oder der Kinderärztin, ernst.

Eine Abklärung und allenfalls Unterstützung durch einen Spezialisten oder eine Spezialistin können Ihnen Klarheit geben und Sie und Ihr Kind entlasten.

Hilfe für Eltern

Angesichts einer Krebserkrankung durchlaufen Sie als Betroffene oder als Mitbetroffener eine Ausnahmesituation, die Sie möglicherweise stark auf sich selbst zurückwirft.

Als Folge davon belasten Sie die krankheitsbedingten Anforderungen an Sie als Eltern oder Eltern-Teil unter Umständen so stark, dass Sie vielleicht die Überforderung und die Ängste Ihrer Kinder kaum wahrnehmen oder sie unterschätzen.

Psychoonkologische Beratung

Eine fachliche Unterstützung etwa durch einen Psychoonkologen

oder eine Psychoonkologin kann Ihnen helfen, mit dieser Lebenserschütterung besser umzugehen.

Das noch relativ junge Fachgebiet der Psychoonkologie befasst sich mit den Zusammenhängen zwischen der Krebserkrankung und den Auswirkungen auf das gesamte Leben. Es bietet Betroffenen und Angehörigen zielgerichtet Unterstützung bei der Bewältigung der veränderten Lebenssituation.

Beachten Sie die entsprechenden Hinweise ab Seite 53 oder erkundigen Sie sich beim Behandlungsteam oder Ihrer kantonalen Krebsliga nach Angeboten in Ihrer Nähe.

Je früher Sie sich die nötige Unterstützung zugestehen, desto eher können Sie der Hoffnungslosigkeit und Überforderung, die mit einer solchen Ausnahmesituation einhergehen, etwas entgegensetzen.

Vielleicht kostet Sie das einige Überwindung, doch es lohnt sich für Sie und Ihre Kinder.

Der eigenen Kraft vertrauen

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



Beratung und Information

Lassen Sie sich beraten

Im Spital oder bei Ihrem Arzt

Fragen Sie bei Bedarf nach einer Beratung und Unterstützung durch eine Psychoonkologin, einen Psychoonkologen. Das ist eine Fachperson für Fragen im Zusammenhang mit der Bewältigung und Verarbeitung einer Krebserkrankung.

Eine psychoonkologische Beratung oder Therapie kann von Fachpersonen verschiedener Disziplinen (z.B. Medizin, Psychologie, Pflege, Sozialarbeit, Theologie etc.) angeboten werden. Wichtig ist, dass diese Fachperson Erfahrung im Umgang mit Krebsbetroffenen und deren Angehörigen hat und über eine Fortbildung in Psychoonkologie verfügt.

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

Ihre kantonale Krebsliga

Sie berät, begleitet und unterstützt Betroffene und Angehörige auf vielfältige Weise. Dazu gehören persönliche Gespräche, das Klären von Versicherungsfragen, Kursangebote und das Vermitteln von Fachpersonen, z. B. für die Kinderbetreuung, für die Unterstützung im Haushalt etc.

Die Krebsliga kann Sie auch auf Unterstützungs- und Beratungsangebote anderer Organisationen wie Elternhilfe, Kinder- und Jugendpsychiatrische Dienste, Mütter- und Väterberatung etc. aufmerksam machen.

Das Krebstelefon 0800 11 88 11

Am Krebstelefon hört Ihnen eine Fachperson zu. Sie geht auf Ihre Fragen im Zusammenhang mit der Krebserkrankung und -therapie ein und informiert Sie über mögliche

weitere Schritte. Anruf und Auskunft sind kostenlos. Dieses Angebot richtet sich auch an Kinder und Jugendliche.

Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche Cancerline – Chat für Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche werden heute oft mit dem Thema Krebs konfrontiert, sei es, weil sie selbst erkrankt sind, sei es, weil jemand in der Familie oder im Freundeskreis davon betroffen ist.

Auf www.krebsliga.ch/cancerline können sie sich zum Live-Chat einloggen, mit einer Krebsliga-Beraterin chatten, sich die Krankheit erklären lassen, Fragen stellen und sich über alles austauschen, was sie gerade bewegt. Auch das Krebstelefon (siehe weiter oben) steht ihnen zur Verfügung.

www.krebsliga.ch/teens

Hier finden Kinder und Jugendliche weitere Informationen, z. B. Hinweise auf Bücher, Links, Videos, Gesundheitstipps, Neues aus der Krebsforschung etc.

In der Rubrik «Internet» auf Seite 56 f. sind weitere Stellen aufgeführt.

Wegweiser

Der «Wegweiser» der Krebsliga ist ein Internetverzeichnis von psychosozialen Angeboten in der Schweiz: www.krebsliga.ch/wegweiser. Interessierte finden darin Kurse, Beratungsangebote etc., die geeignet sind, die Lebensqualität zu erhalten oder zu fördern und den Alltag mit Krebs zu erleichtern.

Seminare zur Rehabilitation

Unter dem Motto «Neuland entdecken» bietet die Krebsliga an verschiedenen Orten der Schweiz Reha-Seminarwochen an: www.krebsliga.ch/rehabilitation. Viele richten sich auch an Angehörige bzw. können von Betroffenen und Angehörigen gemeinsam besucht werden.

Andere Betroffene

Internetforen

Sie können Ihre Anliegen auch in einem Internetforum diskutieren, zum Beispiel unter www.krebsforum.ch – einem Angebot des Krebstelefons – oder unter www.forum.krebs-kompass.de.

Es kann Mut machen zu erfahren, wie andere als Betroffene oder Angehörige mit besonderen Situationen umgegangen sind. Vieles, was einem anderen Menschen geholfen oder geschadet hat, braucht jedoch auf Sie nicht zuzutreffen.

Selbsthilfegruppen

In Selbsthilfegruppen tauschen Betroffene ihre Erfahrungen aus und informieren sich gegenseitig. Im Gespräch mit Menschen, die Ähnliches durchgemacht haben, fällt dies oft leichter.

Informieren Sie sich bei Ihrer kantonalen Krebsliga über regionale Selbsthilfegruppen, laufende Gesprächsgruppen oder Kursangebote für Krebsbetroffene und Angehörige.

Entlastungsangebote

Schweizerisches Rotes Kreuz

Das Angebot des SRK ist von Kanton zu Kanton verschieden. Über die jeweiligen Möglichkeiten informiert Sie Ihr Rotkreuz-Kantonalverband. Weitere Hinweise dazu erfahren Sie auch auf www.redcross.ch → Entlastung/Soziale Dienste.

Spitex-Dienst

In verschiedenen Kantonen können Sie einen auf die Begleitung und Behandlung von krebserkrankten Menschen spezialisierten Spitex-Dienst beziehen (ambulante Onkologiepflege, Onkospitex, spitalexterne Onkologiepflege).

Diese Organisationen sind während des gesamten Krankheitsverlaufs für Sie da und beraten Sie auch bei Ihnen zu Hause. Fragen Sie Ihr Behandlungsteam oder Ihre kantonale Krebsliga nach Adressen.

Beachten Sie auch die Rubrik «Internet» auf Seite 56 f.

Broschüren der Krebsliga

- > **Medikamentöse Tumorthapien**
Chemotherapien, Antihormontherapien, Immuntherapien
- > **Die Strahlentherapie**
Radiotherapie
- > **Rundum müde**
Ursachen erkennen, Lösungen finden
- > **Ernährungsprobleme bei Krebs**
- > **Weibliche Sexualität bei Krebs**
- > **Männliche Sexualität bei Krebs**
- > **Das Lymphödem bei Krebs**
- > **Schmerzen bei Krebs und ihre Behandlung**
- > **Körperliche Aktivität bei Krebs**
Dem Körper wieder vertrauen
- > **Die Krebstherapie hat mein Aussehen verändert**
Tipps und Ideen für Haut und Haare
- > **Alternativ? Komplementär?**
Informationen über Risiken und Nutzen unbewiesener Methoden bei Krebs

> **Krebs trifft auch die Nächsten**
Ratgeber für Angehörige und Freunde

> **Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?**
8-seitiger Flyer

> **Krebs – was leisten Sozialversicherungen?**

> **Neuland entdecken – Seminare der Krebsliga zur Rehabilitation**
Kursprogramm

> **Familiäre Krebsrisiken**
Orientierungshilfe für Familien mit vielen Krebserkrankungen

> **Patientenverfügung der Krebsliga**
Fr. 15.– oder kostenloser Download auf www.krebsliga.ch/patientenverfuegung

> **Krebs – wenn die Hoffnung auf Heilung schwindet**
Wegweiser durch das Angebot von Palliative Care

Bestellmöglichkeiten

- > Krebsliga Ihres Kantons
- > Telefon 0844 85 00 00
- > shop@krebssliga.ch
- > www.krebssliga.ch/broschueren

Auf www.krebssliga.ch/broschueren finden Sie diese und weitere bei der Krebsliga erhältliche Broschüren. Die meisten Publikationen sind kostenlos und stehen auch als Download zur Verfügung. Sie werden Ihnen von der Krebsliga Schweiz und Ihrer kantonalen Krebsliga offeriert. Das ist nur möglich dank unseren Spenderinnen und Spendern.

Ihre Meinung interessiert uns

Auf www.krebsforum.ch können Sie mit einem kurzen Fragebogen Ihre Meinung zu den Broschüren der Krebsliga äussern. Wir danken Ihnen, dass Sie sich dafür ein paar Minuten Zeit nehmen.

Broschüren anderer Anbieter

«**Mir sagt ja doch (K)einer was!**», Broschüre für Kinder ab 8 Jahren, 2007, Gerhard Traibert, Anita Zimmermann, online verfügbar: www.kinder-krebskranker-eltern.de → Infos pdf-download.

«**Hilfen für Angehörige**», 2012, Antworten und Perspektiven der Deutschen Krebshilfe; enthält auch ein grösseres Kapitel zum Thema «Wie sagt man es den Kindern?», online verfügbar: www.krebshilfe.de/blau-ratgeber.html.

«**Krebswörterbuch**», 2010. Die deutsche Krebshilfe erklärt Fachbegriffe von A wie Applikation über P wie Psychoonkologie bis hin zu Z wie Zytologie, online verfügbar: www.krebshilfe.de/blau-ratgeber.html.

«**When your parent has cancer**» oder «**When your brother or sister has cancer**». Guides for Teens, 2012, National Cancer Institute USA, online verfügbar: www.cancer.gov → cancer topics → coping with cancer → for caregivers, family and friends → guides for children ... → when your parent has ... (oder → when your brother or sister ...) → Page Options: View/Print PDF.

«**Mutter oder Vater hat Krebs**», Ratgeber für Jugendliche, 2011, Fondation Cancer, Luxembourg, online verfügbar: www.cancer.lu/de, → Publikationen → Patientenbroschüren.

Literatur

Für Erwachsene

«**Plötzlich ist alles anders – Wenn Eltern an Krebs erkranken**», Sylvia Broeckmann, Klett-Cotta, 2009, Fr. 25.–.

«**Mein wunderschöner Schutzengel. Als Nellys Mama Krebs bekam**», Kerstin Hermlink, eine Erzählung für Eltern mit Kindern im Alter von 4 bis 12 Jahren, Diametric Verlag, 2010, Fr. 21.–.

«**Tod und Sterben – Kindern erklärt**», Andrea Moritz, für Eltern mit Kindern von 6 bis 12 Jahren, Gütersloher Verlagshaus, 2007, Fr. 19.–.

Für Kinder

«**Als der Mond vor die Sonne trat**», Gerhard Trabert, eine Erzählung für Kinder ab 8 Jahren, G. Trabert Verlag, 2001, Fr. 15.–, erhältlich bei der Krebsliga Schweiz: www.krebsliga.ch/shop → Produkte → Bücher und Multimedia.

«**Als der Mond die Nacht erhellte**», Gerhard Trabert, eine Erzählung für Kinder ab 8 Jahren, G. Trabert Verlag, 2009, ca. € 10.– plus Versandkosten, erhältlich bei: g.trabert-verlag@freenet.de.

«**Ein Stern namens Mama**», Karen-Susan Fessel und Kerstin Schürmann, Oetinger, 2010, Fr. 13.–.

Einige kantonale Krebsligen verfügen über eine Bibliothek, wo diese oder andere Bücher zum Thema kostenlos ausgeliehen werden können. Erkundigen Sie sich bei der Krebsliga Ihrer Region (siehe S. 58 f.).

Die Krebsliga Schweiz und die Bernische Krebsliga verfügen über einen Online-Katalog ihrer Bibliothek mit direkten Bestell- oder Reservierungsmöglichkeiten. Verleih bzw. Versand sind in die ganze Schweiz möglich.

www.krebsliga.ch → Zugang für Fachpersonen → Literatur → Fachbibliothek

www.bernischekrebsliga.ch → Information → Bibliothek

Mit der Stichwortsuche «Kinder krebskranker Eltern» finden Sie entsprechende Bücher.

Internet

Deutsch

[Angebot der Krebsliga](http://www.krebsforum.ch)

www.krebsforum.ch

Internetforum der Krebsliga.

www.krebsliga.ch

Das Angebot der Krebsliga Schweiz mit Links zu den kantonalen Krebsligen.

www.krebsliga.ch/cancerline

Die Krebsliga bietet Kindern und Jugendlichen einen Live-Chat mit Beratung an.

www.krebsliga.ch/migranten

Kurzinformationen zu einigen häufigen Krebskrankheiten und zur Prävention in Albanisch, Portugiesisch, Serbisch/Kroatisch/Bosnisch, Spanisch, Türkisch und teils auch in Englisch. Das Angebot an Themen und Sprachen wird stetig erweitert.

www.krebsliga.ch/teens

Informationen für Kinder und Jugendliche zu Krebs, mit Tipps und weiterführenden Links.

www.krebsliga.ch/wegweiser

Psychosoziale Angebote und Kurse, zusammengestellt von der Krebsliga.

[Andere Organisationen, Fachstellen u.Ä.](#)

www.blinde-kuh.de

Suchmaschine speziell für Kinder, mit Altersangaben; empfohlene Suchbegriffe: Krebs, Krankheit.

www.einelternfamilie.ch

Der Schweizerische Verband alleinerziehender Mütter und Väter, SVAMV, bietet Beratung und Unterstützung für Alleinerziehende und ihre Kinder.

www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de

Ein primär auf Deutschland ausgerichteter Verein. Die Literaturtipps sind aber grenzübergreifend.

www.kinderkrebshilfe.ch

Selbsthilfeorganisation für Eltern von krebskranken Kindern. Doch auch krebskranke Eltern mit Kindern finden hier nützliche Informationen.

www.kinder-krebskranker-eltern.de

Verein Flüsterpost, der sich für Kinder von krebskranken Eltern einsetzt.

www.krebshilfe.de

www.krebsinformationsdienst.de → Leben mit Krebs → Krankheitsverarbeitung → Wenn Eltern Krebs haben

Ein Angebot des Deutschen Krebsforschungszentrums Heidelberg.

www.krebs-kompass.de

Ein Krebs-Forum mit breitem Themenangebot.

www.krebs-webweiser.de

Eine Zusammenstellung des Universitätsklinikum Freiburg i. Br. von Websites, basierend auf über 400 Stichworten zum Thema Krebs.

www.lernen-mit-krebs-zu-leben.ch

Eine Vereinigung, die im Sinne eines Informations- und Unterstützungsangebots Kurse für Betroffene und Angehörige entwickelt und durchführt.

www.palliative.ch

Schweizerische Gesellschaft für Palliative Medizin, Pflege und Begleitung.

www.patientenkompetenz.ch

Eine Stiftung zur Förderung der Selbstbestimmung im Krankheitsfall.

www.psycho-onkologie.ch

Schweizerische Gesellschaft für Psychoonkologie.

www.tagesfamilien.ch

Vermittlung und Beratung von Tagesfamilien (z. B. während einer schweren Krankheit).

www.tschau.ch

Eine Beratungsplattform für junge Menschen in der deutschsprachigen Schweiz; sie steht unter der Trägerschaft von www.infoclick.ch, einem Verein für Kinder- und Jugendförderung.

www.147.ch

Ein Angebot der Pro Juventute für Kinder und Jugendliche, die nicht mehr weiterwissen, mit Links zur Beratung per Telefon, SMS, Chat.

Englisch

www.cancer.org → Find Support & Treatment → Children and Cancer American Cancer Society.

www.cancer.net → Coping → Relationships and Cancer

American Society of Clinical Oncology.

www.cancer.gov → Cancer Topics → Coping with Cancer → For Caregivers, Family and Friends

National Cancer Institute USA.

www.macmillan.org.uk/cancerinformation → if someone else has cancer → Young carers

A non-profit cancer information service for young people (aged 12–18) caring for someone with cancer.

Französisch

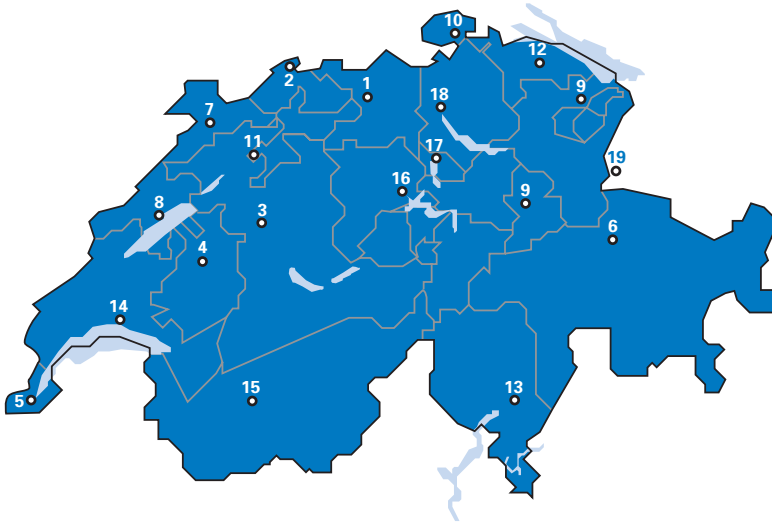
www.astrame.ch

Une organisation à but non lucratif avec siège à Lausanne. Son but: accompagner les familles en situation de crise.

Quellen

Die in dieser Broschüre erwähnten Publikationen und Websites dienen der Krebsliga unter anderem auch als Quellen. Sie entsprechen im Wesentlichen den Qualitätskriterien der Health On the Net Foundation, dem sogenannten HonCode (siehe www.hon.ch/HONcode/German).

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region



1 Krebsliga Aargau

Milchgasse 41
5000 Aarau
Tel. 062 834 75 75
Fax 062 834 75 76
admin@krebssluga-aargau.ch
www.krebssluga-aargau.ch
PK 50-12121-7

2 Krebsliga beider Basel

Mittlere Strasse 35
4056 Basel
Tel. 061 319 99 88
Fax 061 319 99 89
info@klbb.ch
www.klbb.ch
PK 40-28150-6

3 Bernische Krebsliga Ligue bernoise contre le cancer

Marktgasse 55
Postfach 184
3000 Bern 7
Tel. 031 313 24 24
Fax 031 313 24 20
info@bernischekrebssluga.ch
www.bernischekrebssluga.ch
PK 30-22695-4

4 Ligue fribourgeoise contre le cancer Krebsliga Freiburg

route St-Nicolas-de-Flüe 2
case postale 96
1705 Fribourg
tél. 026 426 02 90
fax 026 426 02 88
info@liguecancer-fr.ch
www.liguecancer-fr.ch
CP 17-6131-3

5 Ligue genevoise contre le cancer

11, rue Leschot
1205 Genève
tél. 022 322 13 33
fax 022 322 13 39
ligue.cancer@mediane.ch
www.lgc.ch
CP 12-380-8

6 Krebsliga Graubünden

Alexanderstrasse 38
Postfach 368
7000 Chur
Tel. 081 252 50 90
Fax 081 253 76 08
info@krebssluga-gr.ch
www.krebssluga-gr.ch
PK 70-1442-0

7 Ligue jurassienne contre le cancer

rue des Moulins 12
2800 Delémont
tél. 032 422 20 30
fax 032 422 26 10
ligue.ju.cancer@bluewin.ch
www.liguecancer-ju.ch
CP 25-7881-3

8 Ligue neuchâteloise contre le cancer

faubourg du Lac 17
case postale
2001 Neuchâtel
tél. 032 721 23 25
LNCC@ne.ch
www.liguecancer-ne.ch
CP 20-6717-9

9 Krebsliga Ostschweiz

Flurhofstrasse 7
9000 St. Gallen
Tel. 071 242 70 00
Fax 071 242 70 30
info@krebssliga-ostschweiz.ch
www.krebssliga-ostschweiz.ch
PK 90-15390-1

10 Krebsliga Schaffhausen

Rheinstrasse 17
8200 Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
Fax 052 741 45 57
info@krebssliga-sh.ch
www.krebssliga-sh.ch
PK 82-3096-2

11 Krebsliga Solothurn

Hauptbahnhofstrasse 12
4500 Solothurn
Tel. 032 628 68 10
Fax 032 628 68 11
info@krebssliga-so.ch
www.krebssliga-so.ch
PK 45-1044-7

12 Thurgauische Krebsliga

Bahnhofstrasse 5
8570 Weinfelden
Tel. 071 626 70 00
Fax 071 626 70 01
info@tgkl.ch
www.tgkl.ch
PK 85-4796-4

13 Lega ticinese

contro il cancro
Piazza Nosetto 3
6500 Bellinzona
Tel. 091 820 64 20
Fax 091 820 64 60
info@legacancro-ti.ch
www.legacancro-ti.ch
CP 65-126-6

14 Ligue vaudoise

contre le cancer
place Pépinet 1
1003 Lausanne
tél. 021 623 11 11
fax 021 623 11 10
info@lvc.ch
www.lvc.ch
CP 10-22260-0

15 Ligue valaisanne contre le cancer

Krebsliga Wallis
Siège central:
rue de la Dixence 19
1950 Sion
tél. 027 322 99 74
fax 027 322 99 75
info@lvcc.ch
www.lvcc.ch
Beratungsbüro:
Spitalzentrum Oberwallis
Überlandstrasse 14
3900 Brig
Tel. 027 970 35 41
Mobile 079 644 80 18
Fax 027 970 33 34
info@krebssliga-wallis.ch
www.krebssliga-wallis.ch
CP/PK 19-340-2

16 Krebsliga Zentralschweiz

Hirschmattstrasse 29
6003 Luzern
Tel. 041 210 25 50
Fax 041 210 26 50
info@krebssliga.info
www.krebssliga.info
PK 60-13232-5

17 Krebsliga Zug

Alpenstrasse 14
6300 Zug
Tel. 041 720 20 45
Fax 041 720 20 46
info@krebssliga-zug.ch
www.krebssliga-zug.ch
PK 80-56342-6

18 Krebsliga Zürich

Moussonstrasse 2
8044 Zürich
Tel. 044 388 55 00
Fax 044 388 55 11
info@krebssligazuerich.ch
www.krebssligazuerich.ch
PK 80-868-5

19 Krebshilfe Liechtenstein

Im Malarsch 4
FL-9494 Schaan
Tel. 00423 233 18 45
Fax 00423 233 18 55
admin@krebshilfe.li
www.krebshilfe.li
PK 90-4828-8

Krebssliga Schweiz

Effingerstrasse 40
Postfach 8219
3001 Bern
Tel. 031 389 91 00
Fax 031 389 91 60
info@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch
PK 30-4843-9

Krebstelefon

Tel. 0800 11 88 11
Montag bis Freitag
9.00–19.00 Uhr
Anruf kostenlos
helpline@krebssliga.ch

Krebsforum

www.krebssforum.ch,
das Internetforum der
Krebssliga

Cancerline

www.krebssliga.ch/cancer-
line, der Chat für Kinder
und Jugendliche zu Krebs

Wegweiser

www.krebssliga.ch/
wegweiser, ein Internet-
verzeichnis der Krebsliga
zu psychosozialen Ange-
boten (Kurse, Beratungen
etc.) in der Schweiz

Rauchstopp-Linie

Tel. 0848 000 181
max. 8 Rappen pro Minute
(Festnetz)
Montag bis Freitag
11.00–19.00 Uhr

Broschüren

Tel. 0844 85 00 00
shop@krebssliga.ch
www.krebssliga.ch/
broschueren

Ihre Spende freut uns.

Gemeinsam gegen Krebs

Überreicht durch Ihre Krebsliga: