

# elterninfo

# krebs



*Schock und Erschrecken bei allen – Sie haben vor kurzem die Diagnose „Krebs“ erfahren. Seit dieser Zeit ist nichts mehr, wie es vorher war. Arztbesuche, Therapieplanungen – Ihr Alltag hat sich komplett verändert. Die Unbefangenheit im Umgang mit dem eigenen Körper, aber auch mit dem Lebenspartner, der Partnerin und mit den Kindern ist verloren gegangen.*

*Angst vor der Zukunft beherrscht Ihr Leben: Wie viel Zeit bleibt mir noch? Werde ich noch meine Kinder aufwachsen sehen? Kann ich überhaupt – und wenn ja, wie lange – meine Aufgaben als Mutter oder Vater noch erfüllen?*

*Diese Handreichung soll Sie mit einigen Informationen zum Umgang mit diesen Fragestellungen unterstützen. Wenn Sie sich mit Ihrer Situation überfordert fühlen, sollten Sie auch professionelle Hilfe nutzen.*

## Auseinandersetzung mit der Diagnose

.....  
Aber zunächst sind Sie mit der Frage konfrontiert, was sollen und dürfen meine Kinder nun über meine Erkrankung erfahren? Darf ich sie damit belasten, nehme ich ihnen das letzte Stück Kindheit, wenn ich sie damit konfrontiere? Versuche ich sie zu schonen? Haben sie nicht schon genügend andere

Probleme mit ihrem Erwachsenwerden zu lösen? Sie selbst fühlen sich hilflos, können auch nicht verbergen, dass Sie schneller gereizt oder auch unangemessen reagieren.

Wie auch bei anderen einschneidenden Erlebnissen, wie z.B. einer Scheidung, ist nicht das Ereignis selbst, sondern die Art und Weise *wie* Sie damit umgehen für die Bewältigung maßgebend.



**Je offener und ehrlicher Sie mit der Erkrankung umgehen, desto einfacher ist es für Ihre Kinder, eigene Ängste und Unsicherheiten zu artikulieren und Fragen zu stellen.**





Informieren Sie möglichst bald Ihre Kinder, spätestens dann, wenn sich im Alltag etwas für sie verändert. Informieren Sie Ihre Kinder gemeinsam mit Ihrem Partner, Ihrer Partnerin. Wenn Sie alleinerziehend sind, kann es hilfreich sein, eine Bezugsperson der Kinder aus der Verwandtschaft oder dem Bekanntenkreis mit einzubeziehen. Vermeiden Sie nicht das Wort „Krebs“ und erklären Sie in klaren Worten die Situation, um Verständnis, Veränderungen und Absprachen zu ermöglichen.

Ergreifen Sie von sich aus die Initiative für ein Gespräch, warten Sie nicht auf eine „günstige“ Gelegenheit. Je weniger Sie das Thema tabuisieren, desto besser können Sie und Ihr Kind mit der Angst umgehen. Informieren Sie Ihr Kind über Ihr spezielles Krankheitsbild und die erforderlichen Untersuchungen und Behandlungsschritte.

Gehen Sie davon aus, dass sich Ihr Kind, Ihre Kinder im Internet informieren und mit dem dort angebotenen Wissen oft überfordert sind. Ein Gespräch mit Ihrer Ärztin oder mit Ihrem Arzt kann oft helfen, die Informationen richtig zu filtern. Motivieren Sie Ihr Kind Fragen stellen zu dürfen.

## Offenes Wahrnehmen von Reaktionen der Kinder

Rechnen Sie damit, dass Ihre Kinder selbst Angst vor einer Erkrankung entwickeln können. Klären Sie darüber auf, dass ihre Ängste unbegründet sind.

Es gibt nicht eine bestimmte Reaktion auf das Wissen um Krebs, es gibt die verschiedensten Gefühlsreaktionen wie Trauer, aber auch Wut, Ärger, Aggressionen und auch scheinbares Desinteresse.

Jugendliche, die sich mit der Krebsdiagnose ihrer Eltern auseinandersetzen müssen, reagieren eventuell mit...

- Aggressionen gegen den betroffenen Elternteil oder gegen die Familie,
- Traurigkeit und Weinen,
- Depressionen (Rückzug),
- Somatisierungsstörungen (z.B. Bauchschmerzen),
- Essstörungen,
- Ängsten,
- Konzentrationsschwierigkeiten oder
- Schulschwierigkeiten und anderes mehr.

Nicht alle Verhaltensänderungen in dieser Zeit stehen in direktem Zusammenhang mit Ihrer Krankheit. Versuchen Sie herauszufinden, welche auch typisch für Ihr Kind bzw. diese Alterphase sind.

## Wie mit der Krankheit leben?



### Veränderungen im Alltag

Kinder und Jugendliche können auch in schwierigen Situationen reifen, wenn zwischen Eltern und Kind eine offene, transparente Beziehung besteht. Zeigen Sie Ihren Kindern, dass sie auch fröhlich sein dürfen und dass es in Ordnung ist, wenn sie ihren Freizeitaktivitäten nachgehen, auch wenn ein Elternteil erkrankt ist.

Treffen Sie mit Ihren Kindern klare Absprachen z.B. darüber, welche kleinen Zusatzaufgaben die Kinder übernehmen können, um Sie zu entlasten. Erklären Sie z.B., dass Sie nach den Therapien müde, konzentrationsarm oder erschöpft sind.

Geben Sie Ihren Kindern die Möglichkeit nachzufragen, um Missverständnisse auszuräumen und geben Sie auch zu, wenn Sie etwas nicht wissen. Kinder können oft sehr viel Verständnis aufbringen, aber denken Sie daran, dass Ihr Kind, auch wenn es schon fast erwachsen ist, nicht Ihr/e Partner/in ist. Muten Sie deshalb Ihrem Kind keine Partneraufgaben zu.



### Machen Sie keine Versprechungen, die Sie nicht einhalten können.

Befreien Sie Ihre Kinder von eventuell vorhandenen Schuldgefühlen, setzen Sie Ihre Kinder nicht moralisch unter Druck.

Nutzen Sie Gelegenheiten und Zeiten sich gemeinsam mit Ihren Kindern anderen verbindenden Aktivitäten und Themen zuzuwenden, z.B. Spielen, Ausflüge machen, etwas mit anderen unternehmen.

### Zusätzliche Hilfen und Unterstützung für die betroffene Familie



Es kann hilfreich sein, weitere Bezugspersonen mit einzubeziehen. Solche Personen können z.B. Lehrer, Freunde, Geschwister, Verwandte oder Bekannte sein.

Scheuen Sie nicht davor zurück, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn...

- Sie nicht wissen, wie Sie mit Ihrem Kind sprechen sollen.
- Sie unsicher sind, ob Verhaltensveränderungen Ihres Kindes mit der Erkrankung etwas zu tun haben.
- Sie als Eltern unterschiedlicher Meinung über die richtige Aufklärung sind.
- Ihr Kind selbst um fachliche Unterstützung bittet.



**Vergessen Sie nicht, dass Liebe, Offenheit und Vertrauen im Umgang mit Ihren Kindern eine sehr gute Basis für die gemeinsame Krankheitsbewältigung darstellt.**



## eltern tipps

Mehr Information bei:

- + **Deutsche Krebshilfe e.V.**  
Buschstraße 32, 53113 Bonn  
Tel.: 0228 72990-0, [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de)
- + **Tumorzentrum Rheinland-Pfalz e.V.**  
Am Pulverturm 13, 55131 Mainz  
Tel.: 06131 17-3001, [www.imsd.uni-mainz.de/TUZ](http://www.imsd.uni-mainz.de/TUZ)
- + **Flüsterpost e.V.**  
Kaiserstraße 56, 55116 Mainz  
Tel.: 06131 5548-798  
[www.kinder-krebskranker-eltern.de](http://www.kinder-krebskranker-eltern.de)
- + **Beratungsangebote in Ihrer Nähe**  
finden Sie über die OnlineSuche des  
Ministeriums für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Demografie Rheinland-Pfalz unter  
<http://www.onlinesuche.rlp.de>



### Quellen:

- Die blauen Ratgeber – Hilfen für Angehörige, Deutsche Krebshilfe e.V., Bonn, 2007
- Bianca Senf/Monika Rak: Mit Kindern über Krebs sprechen, Verein „Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.“, Frankfurt, 2005

## Herausgegeben durch die:

Landeszentrale für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG)  
Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz  
Fon: 06131 2069-0, Fax: 06131 2069-69  
[www.lzg-rlp.de](http://www.lzg-rlp.de)

### V.i.S.d.P.:

Jupp Arldt, *Geschäftsführer der LZG*

### Kontaktpersonen:

Susanne Herbel-Hilgert, Helmut Hafemann, LZG

### Autorinnen:

Dipl.-Psych. Inge Weigl-Jakobi, *Kinderklinik der  
Universitätsklinik Mainz*

Dipl.-Soz.-päd. Bärbel Höfinghoff, *Psychosoziale Beratungs-  
stelle, Tumorzentrum Rheinland-Pfalz*

Mira Schöler, *Psychosoziale Beratungsstelle, Tumorzentrum  
Rheinland-Pfalz*

### Redaktion:

Bettina Arldt, *Krankenschwester, Palliative Care*

### Grafisches Konzept:

Andrea Wagner, [andrea.wagner-mainz@t-online.de](mailto:andrea.wagner-mainz@t-online.de)

### Bildnachweis:

[www.pixelio.de](http://www.pixelio.de)

### Druck:

IB Heim



Landeszentrale  
für Gesundheitsförderung  
in Rheinland-Pfalz e.V.



Bisher erschienene Elterninfos: 01 shisha, 02 adipositas, 03 alkopops, 04 kinder & medien, 05 spiel mit mir!, 06 passivrauchen, 07 demenz, 08 komasaufen, 09 krebs, 10 schulweg, 11 alkoholfrei schwanger, 12 freizeitstress, 13 medikamente, 14 snack to go, 15 schlafen, 16 glück im spiel?, 17 gehirn, 18 schwanger is(s)t gesund, 19 impfen, 20 trinken, 21 kinderdepression, 22 elterndepression, 23 alkoholfrei fahren, 24 fantasie, 25 ausbildung, 26 bulimie  
*Kostenlose Bestellungen möglich gegen Rückporto*

