Thüringische Krebsgesellschaft e.V.
Gemeinsam gegen Krebs

Wie sage ich es meinem Kind?

Leitfaden zum Umgang mit der elterlichen Krebserkrankung



Herausgeber
Thüringische Krebsgesellschaft e. V.
Geschäfts- und Beratungsstelle
Am Alten Güterbahnhof 5, 07743 Jena
Telefon: 0 36 41 / 33 69 86
E-Mail: info@thueringische-krebsgesellschaft.de
Internet: www.thueringische-krebsgesellschaft.de

Autorinnen
Cera Lohse, M. Sc. Gesundheitskommunikation

In Zusammenarbeit mit dem Projektteam der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V.:
Heide Sophie Berthold, M. A. Gesundheitskommunikation
Mandy Böhme, MPH Gesundheitswissenschaften/Public Health
Claudia Kühn, M. Sc. Psychologie sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie (in Ausbildung)
Jana Pfeiffer, Dipl. Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (FH)
Kim Nikola Wendt, M. A. Gesundheitskommunikation

Astrid Heßmer, Geschäftsführerin TKG

Bildnachweis
Titelbild: Syda Productions, stock.adobe.com

Mit freundlicher Unterstützung

Sparda-Bank Berlin

Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland

2. überarbeitete Auflage mit freundlicher Unterstützung

AOK PLUS

Stand: 12/2025

Wie sage ich es meinem Kind?

Leitfaden zum Umgang mit der elterlichen Krebserkrankung

Inhalt

Einleitung 6

Hinweise zu diesem Leitfaden 7

Mythencheck 8

1 Belastung der Eltern 12
Die Diagnose verarbeiten – Umgang mit den eigenen Gefühlen und der Diagnose 12
Umgang mit den Reaktionen aus dem familiären Umfeld 14

2 Kommunikation – Wie spreche ich mit meinem Kind über die Diagnose? 16
Wann ist der richtige Zeitpunkt für das Gespräch? 17
Wie viel Wahrheit teile ich mit meinem Kind? 18
Was genau sage ich meinem Kind? 20
Wer sollte bei dem Gespräch anwesend sein? 25
Was mache ich, wenn wir in unserer Familie bisher nicht so offen kommuniziert haben? 27
Wie kommuniziere ich im weiteren Verlauf der Erkrankung? 29

3 Gefühle und Verhalten – Wie reagieren Kinder auf die elterliche Erkrankung und wie gehen sie damit um? 31
Körperliche und psychische Reaktionen 31
Wie kann ich als Elternteil auf das Verhalten meines Kindes reagieren? 35
Welche Bewältigungsstrategien nutzen Kinder im Umgang mit der elterlichen Krebserkrankung? 37

4 Familiärer Alltag – Integration der Erkrankung in das Familienleben 39
Stabilität und Routinen 39
Rollenerhalt in der Familie während der Erkrankung 41

Krankenhausbesuche 43
Soziales Umfeld: Kindergarten, Schule und Freizeit 46
Geschiedene und alleinerziehende Elternteile 51
Unterstützungsmöglichkeiten: Finanziell, Haushaltshilfen und Kinderbetreuung 56

5 Altersgerechter Umgang mit der Erkrankung in der Familie 59
Kleinkindalter (bis 3 Jahre) 59
Kindergartenalter (3 bis 6 Jahre) 61
Grundschulalter (6 bis 11 Jahre) 65
Jugendliche und junge Erwachsene (ab 12 Jahren) 67

6 Informationen für das Umfeld krebsbetroffener Familien 70
Informationen und Tipps zum Umgang mit dem Kind 70
Beziehungen im privaten Umfeld der Familie 72

Schlusswort 74

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsmittel 75
Krebsberatungsstellen in Thüringen 75
Selbsthilfegruppen in Thüringen 75
Literaturempfehlungen 76
Internetseiten und weiterführende Informationen 82

Literatur 84

Einleitung

In Deutschland erkranken pro Jahr rund 37.000 Elternteile minderjähriger Kinder an Krebs. Jährlich sind daher schätzungsweise 50.000 Kinder von einer neu diagnostizierten Krebserkrankung eines Elternteils betroffen. [1] Die Erkrankung zieht dabei maßgebliche Veränderungen im Leben der Erkrankten sowie ihrer Angehörigen nach sich. Körperliche Folgen der Erkrankung und der Behandlung sowie die damit einhergehende Unsicherheit über die Zukunft können sowohl für Erkrankte selbst als auch für deren Kinder emotional belastend sein. [2]

Die meisten Kinder lernen eigenständig, mit der Belastung umzugehen und sich der neuen Situation anzupassen. [2,3] Rund jedes vierte Kind kann einen angemessenen Umgang mit der seelischen und emotionalen Belastung hingegen nicht allein bewerkstelligen. [2] Die kindliche Verarbeitung der Erfahrungen kann jedoch durch die Eltern unterstützt und gefördert werden. Einen zentralen Faktor stellt die Eltern-Kind-Kommunikation dar. Eine akzeptierende, offene und warmherzige Kommunikation geht dabei mit geringeren seelischen Belastungen und weniger Verhaltensauffälligkeiten bei den Kindern einher. [4]

Das Ziel des vorliegenden Leitfadens ist es, krebsbetroffenen Eltern eine Orientierungshilfe im Umgang mit der Erkrankung innerhalb der Familie zu sein. Der Leitfaden umfasst Ergebnisse aus wissenschaftlichen Studien, persönliche Erfahrungen von krebsbetroffenen Eltern sowie Ratschläge von Mitarbeitenden der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V.

Das Leben mit einer elterlichen Krebserkrankung und die damit einhergehenden Herausforderungen und Bedürfnisse sind von Familie zu Familie unterschiedlich. Der Leitfaden umfasst daher verschiedene Themenbereiche zum Umgang mit der elterlichen Erkrankung innerhalb der Familie, die je nach individuellem Bedarf und Interesse zurate gezogen werden können.

Hinweise zu diesem Leitfaden

Im Leitfaden wird zwischen den Begriffen „krebserkrankt“ und „krebsbetroffen“ unterschieden, wobei sich „krebserkrankt“ auf die Patientinnen bzw. Patienten selbst bezieht und „krebsbetroffen“ all diejenigen Personen bezeichnet, die direkt oder indirekt von der Erkrankung beeinflusst werden. Dies schließt die Partnerinnen bzw. Partner und Kinder der Erkrankten ein sowie weitere Familienmitglieder oder Personen aus dem sozialen Umfeld.

Die Inhalte aus wissenschaftlichen Studien oder anderer relevanter Literatur sind mit einer Quellenangabe versehen. Die Quellen sind im Literaturverzeichnis am Ende der Broschüre einsehbar. Die Inhalte, die nicht mit einer Quellenangabe gekennzeichnet sind, sind Praxiserfahrungen von Mitarbeitenden der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. oder von krebsbetroffenen Eltern.

Der Leitfaden enthält Textbausteine, die zur Hervorhebung wichtiger Inhalte dienen oder anderweitig hilfreiche Informationen zur Verfügung stellen. Diese sind wie folgt gekennzeichnet:

Was Sie tun können: Diese Info-Kästen beinhalten konkrete Ratschläge dazu, was Sie persönlich unternehmen können, um Ihre Kinder im Umgang mit der elterlichen Erkrankung zu unterstützen.

Persönlicher Erfahrungsbericht

Diese Zitate stammen von krebsbetroffenen Eltern, die sich dazu bereiterklärt haben, ihre Erfahrungen zum Umgang mit der Erkrankung innerhalb der Familie für diesen Leitfaden zu teilen.

Mythencheck

Im Folgenden werden zwei gängige Missverständnisse thematisiert und korrigiert, die einige Eltern beim Umgang mit der Krebserkrankung innerhalb der Familie haben. Die Auseinandersetzung mit diesen Mythen dient als Grundlage für den gesamten Ratgeber und ist Basis der darin aufgeführten Informationen und Handlungsempfehlungen.

Mythos 1: „Je weniger ich meinen Kindern sage, desto weniger Sorgen machen sie sich."

Die Krebserkrankung eines Elternteils stellt eine belastende Erfahrung für die gesamte Familie dar. Im Umgang mit Kindern haben Eltern nach der Diagnose oft eine gute Absicht und möchten sie vor der Belastung schützen. Einige haben zunächst den Eindruck, dass sie dies am besten schaffen, indem sie möglichst wenige Informationen mit ihren Kindern teilen und die Erkrankung von ihnen fernhalten.[5,6] Sie denken, dass sie ihr eigenes körperliches und seelisches Befinden vor den Kindern verbergen und somit eine Belastung ihrer Kinder vermeiden können.[6] Kinder aller Altersgruppen sind jedoch sehr sensibel in Bezug auf die Stimmung, das Stressempfinden und das Verhalten ihrer Eltern. Den Eltern ist dabei möglicherweise gar nicht bewusst, dass sie sich nach der Diagnose anders verhalten oder dass sich ihre Stimmung verändert hat – Kinder bemerken dies hingegen häufig und spüren die unbewussten Stimmungs- und Verhaltensänderung ihrer Eltern.[6,7]

Schon jüngere Kinder merken, dass etwas nicht stimmt, und machen sich Sorgen.[6,7] Wenn ihnen dann nicht erklärt wird, worum genau es geht, können sie sich schlimme Szenarien ausdenken und Gründe für die Veränderungen im eigenen Handeln suchen. Allein oder gemeinsam mit ihren Geschwisterkindern malen sie sich beispielsweise aus, dass ihre Eltern so verschlossen sind, weil etwas derart Schlimmes geschehen ist, dass es verheimlicht werden muss. Diese Ängste und Fantasien können für sie viel gravierender sein als die Realität tatsächlich ist.[8] So kann es sein, dass Kinder beispielsweise denken, die Eltern könnten sich trennen, die Oma sei gestorben oder sie haben etwas Böses

getan. Wenn sie dann auch noch das Gefühl haben, dass sie nicht über die Situation sprechen dürfen, können sie sich mit ihren Ängsten allein gelassen und isoliert fühlen. [9] Kindern Informationen vorzuenthalten und zu versuchen, die elterliche Belastung zu verstecken, schützt diese somit nicht, sondern kann sogar zur Verstärkung ihrer Sorgen beitragen. Daher sollte die Krebserkrankung des Elternteils ehrlich und frühzeitig – das bedeutet, sobald die Diagnosestellung abgeschlossen ist und sich die Eltern dazu bereit fühlen – mit den Kindern besprochen werden, sodass auch deren Wahrnehmung und Sorgen angesprochen werden können. Bei Bedarf können Eltern hierbei Unterstützung von den Psychologinnen bzw. Psychologen von Krebsberatungsstellen wie der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. erhalten (siehe S. 75).

Mutter, Krebspatientin mit einem Kind im Alter von 10 Jahren:
„Es ist wichtig, dass die Kinder einbezogen werden und dass sie nicht außen vor gelassen werden, weil die merken ja, es verändert sich was im Alltag komplett, die Eltern, die verändern sich, der ganze Familienalltag ändert sich, die ganze Struktur, und da ist es wichtig, dass das Kind auch weiß, warum das so ist.“

Der positive Einfluss offener Kommunikation ist wissenschaftlich belegt: Studien zeigen, dass Kinder ein höheres Risiko für seelische Probleme haben, wenn ihre Eltern Informationen und Gefühle zurückhalten. Wenn Eltern hingegen offen und bewusst mit ihren Kindern über die Krebserkrankung sprechen, trägt das zu einer besseren seelischen Gesundheit der Kinder bei. [10, 11]

Was Sie tun können: Denken Sie daran, dass Kinder selbst unbewusste Veränderungen in Ihrer Stimmung und Ihrem Verhalten wahrnehmen können. Sprechen Sie daher ehrlich mit Ihren Kindern über die Erkrankung. So vermeiden Sie, dass sie eigene Schlussfolgerungen ziehen oder sich Dinge ausmalen, die oftmals beängstigender sind als die Realität. Aktuelle Studien haben gezeigt, dass eine offene und vertrauensvolle Eltern-Kind-Kommunikation dazu beitragen kann, dass Kinder die Erkrankung besser verarbeiten und weniger seelische Probleme entwickeln. Sie schützen Ihre Kinder folglich am besten, indem Sie ihnen frühzeitig und wahrheitsgemäß von der Erkrankung berichten.

Mythos 2: „Ich darf vor meinen Kindern keine Gefühle zeigen und vor allem nicht weinen. Ich muss stark sein, damit meine Kinder nicht noch trauriger werden."

Einige krebsbetroffene Eltern haben den Eindruck, ihre Gefühle vor den Kindern verstecken zu müssen, um stark zu wirken. Dies ist nicht der Fall – im Gegenteil: Kinder lernen von ihren Eltern und werden von dem Umgang und den Bewältigungsstrategien ihrer Eltern beeinflusst.[7] Das bedeutet, dass ein offener Umgang der Eltern mit den eigenen Gefühlen dabei hilft, dass auch die Kinder aufgeschlossener mit ihren Gefühlen umgehen, anstatt sie zu unterdrücken. Gleichwohl kann das Verstecken der elterlichen Emotionen auch bei den Kindern zu Problemen im Umgang mit ihren Gefühlen führen: Oftmals zeigen Kinder sich bei elterlichen Krebserkrankungen bewusst von ihrer starken Seite, um ihre Eltern zu schützen und nicht zusätzlich zu belasten.[12] Eltern nehmen die negativen Gefühle und die seelische Belastung ihrer Kinder dann häufig nicht richtig wahr oder unterschätzen sie und können folglich nicht hinreichend darauf eingehen.[10,12]

Damit Kinder lernen, dass ein offener Ausdruck der Gefühle gewünscht und gesund ist, sollten Eltern ihnen ebendiesen Umgang vorleben. Das bedeutet auch, dass Eltern vor ihren Kindern weinen dürfen und sich keinesfalls dafür schämen müssen.[13] Eltern können dies als Möglichkeit nutzen, ihren Kindern durch ihr eigenes Verhalten zu zeigen, dass alle Gefühle normal sind und auch Angst, Trauer und Sorgen offen ausgedrückt werden dürfen. Auch ein Gefühlschaos ist in solch einer Situation normal und verständlich.[13] Aber Achtung: Bei der Kommunikation mit den Kindern sollte stets darauf geachtet werden, dass die Ängste der Eltern nicht zusätzlich auf die Kinder übertragen, sondern reflektiert und eingeordnet werden.

Mutter, Krebspatientin mit zwei Kindern im Alter vom 10 und 14 Jahren:
„Mir war es wichtig, zu erklären, dass es keine falschen Gefühle gibt und dass sich die Kinder nicht für ihre Gefühle schämen müssen. Und sie müssen auch nicht die Mutti oder den Vati beschützen oder sich in eine Rolle hineinbegeben, die eigent-

lich eine zu große Verantwortung für Kinder ist. Sie sollten eben nicht in diese Beschützerrolle reinwachsen, sondern eher ihre eigenen Bedürfnisse erkennen. Das ist ganz wichtig."

Was Sie tun können: Indem Sie Ihre Gefühle gegenüber Ihren Kindern bewusst zeigen und thematisieren, können diese lernen, dass das Äußern der Gedanken und Gefühle gewünscht ist. Betrachten Sie den eigenen Umgang mit Ihren Sorgen als Möglichkeit, Ihren Kindern beizubringen, dass Gefühle nicht unterdrückt werden müssen, sondern offen geteilt werden können. Wenn Ihre Kinder dieses Verhalten erlernen und übernehmen, ermöglicht es Ihnen als Eltern zum einen, besser auf die Sorgen Ihrer Kinder einzugehen und für sie da sein zu können. Zum anderen helfen Sie Ihren Kindern durch die bewusste Verarbeitung der Gefühle zu vermeiden, sich längerfristig seelisch belastet zu fühlen.[10]

Mythen-Check-Fazit: Eine offene und ehrliche Eltern-Kind-Kommunikation reduziert die Wahrscheinlichkeit, dass Kinder Ängste entwickeln und sich emotional allein gelassen fühlen. Wenn Eltern ihre eigenen Gefühle ausdrücken, lernen ihre Kinder, dass ein bewusster und direkter Umgang mit Emotionen gesund ist. So ein Umgang kann die seelische Belastung reduzieren und Eltern die Möglichkeit geben, besser auf die Bedürfnisse ihrer Kinder einzugehen. Das Bereitstellen von Informationen und der Ausdruck der elterlichen Gefühle kann Kindern außerdem zeigen, dass diese mit ihren Sorgen nicht allein sind, sie ihre Gefühle nicht unterdrücken müssen und im Umgang mit der Situation familiäre Unterstützung erhalten können.

1 Belastung der Eltern

Als Folge der Diagnose erleben Eltern oftmals eine Vielzahl von belastenden Emotionen wie Angst, Wut, Hilflosigkeit oder Verzweiflung. Solche Gefühle sind in dieser außergewöhnlichen Situation völlig normal und verständlich. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Eltern einen gesunden Umgang mit der Belastung erlernen, damit auch die Kinder lernen können, mit der elterlichen Erkrankung umzugehen.

Dieses Kapitel stellt zum einen Ratschläge zum Umgang mit der eigenen Diagnose bereit und zum anderen Informationen zum Umgang mit den Reaktionen anderer Menschen aus dem Umfeld. Auf die besondere Situation von Ein-Eltern-Familien geht zusätzlich das Kapitel „Geschiedene und alleinerziehende Eltern“ (ab S. 51) ein.

Die Diagnose verarbeiten – Umgang mit den eigenen Gefühlen und der Diagnose

Im Folgenden finden Sie konkrete Ratschläge, die Ihnen dabei helfen können, mit Ihren Gefühlen und der Erkrankung umzugehen.

Gefühle zulassen und akzeptieren

- Nehmen Sie Ihre Gefühle bewusst wahr. Angst, Trauer, Wut oder Unsicherheit – all das hat seinen Platz und darf gefühlt werden.
- Machen Sie sich bewusst, dass „stark sein“ nicht bedeutet, negative Gefühle zu verstecken, sondern im Gegenteil, dass es Stärke beweist, wenn Sie sich ehrlich und offen mit belastenden Gefühlen auseinandersetzen.
- Versuchen Sie, Ihre Gefühle erst einmal so zu akzeptieren, wie sie sind, ohne sie als „gute“ oder „schlechte“ Gefühle zu bewerten. Es ist vollkommen normal, sich nach einer Diagnose emotional belastet zu fühlen.

Sich selbst bewusst Raum geben

- Nehmen Sie sich etwas Zeit, um über Ihre Gedanken, Sorgen und Bedürfnisse nachzudenken. Was beschäftigt Sie am meisten? Was sind Ihre größten Sorgen? Was brauchen Sie gerade? Schreiben Sie die Gedanken auf, um etwas Ordnung in das Chaos zu bringen.
- Versuchen Sie, Ihre Gedanken auf Ihre eigenen Stärken zu legen und fragen Sie sich: Worauf bin ich stolz? Was mag ich an mir? Was gibt mir Kraft? Aus den Antworten können Sie Stärke für die Bewältigung der Situation ziehen.
- Kommunizieren Sie offen, wenn Sie Zeit für sich brauchen. Auch Eltern dürfen sagen: „Ich brauche jetzt eine Pause – können wir später sprechen?“ oder „Ich möchte im Moment …“.

Informieren und mitentscheiden

- Informieren Sie sich so gut wie möglich über Ihre Erkrankung. Wissen über die eigene Diagnose kann helfen, Ängste und Unsicherheiten zu verringern.
- Nutzen Sie seriöse Quellen – auf Seite 82 dieses Leitfadens finden Sie eine Übersicht hilfreicher Informationsangebote.
- Schreiben Sie sich Ihre Fragen auf und besprechen Sie diese bei Ihrem nächsten Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt.

Selbstwirksamkeit stärken

- Denken Sie daran: Sie haben das Recht, bei Ihrer Behandlung mitzuentscheiden. Je besser Sie informiert sind, desto klarer können Sie Ihre Wünsche und Bedenken äußern. Ihre Meinung zählt – besonders bei Entscheidungen über Ihre eigene Erkrankung und Behandlung.
- Erstellen Sie eine Liste mit Dingen, um die Sie sich kümmern möchten oder müssen. Überlegen Sie dabei auch, wo Sie Unterstützung aus Ihrem Umfeld oder von professionellen Stellen erhalten können.
- Aber: Setzen Sie sich nicht unter Druck, alles sofort im Griff haben zu müssen.

Eigene Erfahrungen nutzen

- Betrachten Sie die Diagnose als Krise und erinnern Sie sich an andere Krisen zurück, die Sie in Ihrem Leben bereits überwunden haben.
- Fragen Sie sich: Was hat Ihnen schon einmal geholfen, eine Krise zu meistern? Welche Herangehensweisen waren hilfreich, welche nicht? Können Sie die hilfreichen Herangehensweisen auch jetzt anwenden oder einige der Hilfen von damals nutzen?

Austausch und Unterstützung in Anspruch nehmen

- Wenden Sie sich an eine Krebsberatungsstelle – dort erhalten Sie emotionale Unterstützung sowie konkrete Informationen zu finanziellen Hilfen und Alltagshilfen. Die Angebote richten sich sowohl an Erkrankte als auch an Angehörige, wie z. B. Partnerinnen und Partner oder Kinder.
- Sehen Sie professionelle Hilfe nicht als Schwäche, sondern als wichtigen Schritt zur Stärkung Ihrer seelischen Gesundheit, die sich letztlich positiv auf die Familie als Ganzes auswirken kann.
- Sprechen Sie wenn möglich auch mit einer Vertrauensperson, z. B. Ihrer Partnerin bzw. Partner oder einer befreundeten Person. Der Austausch mit befreundeten Eltern oder Familienmitgliedern kann entlasten und helfen, Gefühle der Einsamkeit oder Verzweiflung zu verringern.

Umgang mit den Reaktionen aus dem familiären Umfeld

Bei einer Krebsdiagnose kann sich auch das erweiterte Umfeld der Patientinnen und Patienten durch die Erkrankung emotional betroffen fühlen. Da es für alle eine unbekannte und ernste Situation ist, wissen einige Angehörige oder Bekannte eventuell nicht so recht, wie sie sich verhalten sollen und haben viele Fragen: „Möchte die erkrankte Person in Ruhe gelassen werden oder Unterstützung bekommen?“, „Redet sie offen darüber oder möchte sie, dass die Erkrankung nicht angesprochen wird?“. Personen außerhalb der Familie können sich daher verunsichert fühlen und

Angst haben, sich „falsch“ zu verhalten. Als Folge kann es sein, dass sich befreundete Personen, Bekannte oder Verwandte etwas distanzieren und vorübergehend den Kontakt meiden.

Reaktionen im Umfeld einschätzen

- Geben Sie Ihrem Umfeld Zeit und Raum, um mit der Situation umzugehen – auch Angehörige und Bekannte müssen den Schock erst verarbeiten und ihren eigenen Weg finden, damit umzugehen.
- Bereiten Sie sich innerlich darauf vor, dass sich das Verhalten Ihrer Mitmenschen ändern könnte.
- Versuchen Sie, es nicht persönlich zu nehmen, wenn sich manche Personen zunächst zurückziehen oder den Kontakt meiden – häufig liegt das an Unsicherheit.

Offene Gespräche führen

- Trauen Sie sich, offen über Ihre momentanen Bedürfnisse zu sprechen – das hilft anderen, angemessen und respektvoll mit Ihrer Situation umzugehen.
- Sprechen Sie Ihre Wünsche klar und offen an, wenn Sie ein bestimmtes Verhalten vom Umfeld erwarten.
- Erlauben Sie sich auch, Grenzen zu setzen, wenn Ihnen etwas zu viel wird – das ist ein wichtiger Teil Ihrer Selbstfürsorge.

Hinweis: Ab Seite 70 dieses Leitfadens befindet sich ein Kapitel, das sich direkt an Personen aus dem Umfeld krebsbetroffener Familien richtet. Besprechen Sie die Inhalte bei Bedarf mit Menschen aus Ihrem Umfeld oder reichen Sie ihnen einfach das Kapitel weiter.

2 Kommunikation – Wie spreche ich mit meinem Kind über die Diagnose?

Eltern-Kind-Kommunikation ist wichtig für einen gesunden Umgang der Kinder mit der elterlichen Krebserkrankung. Bei Eltern können dabei zunächst Unsicherheiten und Bedenken in Bezug darauf bestehen, wie diese Kommunikation umgesetzt und das Thema angemessen angegangen werden kann. Dies ist verständlich und normal, sollte Eltern jedoch nicht davon abhalten, das Gespräch mit ihren Kindern zu initiieren. Im Folgenden werden häufige Fragen thematisiert und wissenschaftlich gesicherte Informationen bereitgestellt, die Eltern im Gespräch mit ihren Kindern berücksichtigen können.


© Mediaphotos, stock.adobe.com

Wann ist der richtige Zeitpunkt für das Gespräch?

Einigen Eltern wäre es am liebsten, das Gespräch möglichst lange hinauszuzögern, da sie vermuten, dass ihre Kinder dadurch später von der Erkrankung erfahren und sie ihnen so noch länger eine „sorglose Zeit“ ermöglichen. Kinder nehmen emotionale Veränderungen ihrer Eltern allerdings sehr früh wahr, teilweise schon während der Diagnosestellung.[3, 6, 7, 12, 14] Sie bemerken u. a. körperliche Symptome sowie veränderte, teilweise unbewusste Gesichtsausdrücke bei ihren Elternteilen und schlussfolgern daraus die elterlichen Emotionen.[7] Dabei können sie oftmals auch dann die Gefühle ihrer Eltern identifizieren, wenn diese bewusst versuchen, sie zu verbergen.[12] In Familien mit mehreren Kindern ist zu bedenken, dass diese bewusst oder unbewusst Gedanken und Gefühle mit ihren Geschwisterkindern teilen und dadurch ihre Sorgen und gegebenenfalls falschen Vermutungen untereinander verbreiten können.

Um Unsicherheiten und Missverständnisse zu vermeiden, sollten die Kinder daher so früh wie möglich über die Diagnose informiert werden.[9] Dafür ist es jedoch notwendig, dass die Diagnosestellung abgeschlossen und gesichert ist, damit keine falschen Vermutungen und unnötigen Sorgen aufkommen. Dennoch gibt es nicht den einen „richtigen“ Zeitpunkt. Da jede Familie anders ist, sollten Eltern den Zeitpunkt des ersten Gesprächs auf die jeweiligen Umstände sowie ihre eigenen Bedürfnisse abstimmen. Darüber hinaus sollten Eltern ihre Kinder erst dann informieren, wenn der eigene erste Schock überwunden ist (siehe Kapitel „Belastung der Eltern“, ab S. 12). Für das Gespräch ist schließlich ein ruhiger Moment ohne Ablenkungen und Zeitdruck zu wählen.[9]

Vater, Krebspatient mit zwei Kindern im Alter von 6 und 11 Jahren:
„Wir haben gute Erfahrungen damit gemacht, erstmal selber zu versuchen, es zu verarbeiten und zu realisieren. Krebs wird ja oft nicht von jetzt auf gleich diagnostiziert, das ist eine Strecke, und diese Strecke würde ich erstmal gehen, erstmal alles abklären, die vollständige Diagnose abwarten und dann anschließend, je nachdem, wie die Familienkommunikation normalerweise läuft, darüber sprechen. Wenn möglich, im offenen Gespräch darüber reden, nichts Großes daraus machen, sondern so, wie man sich immer unterhält, wir machen das regelmäßig.“

Was Sie tun können: Informieren Sie Ihr Kind, sobald die Diagnose gesichert ist und Sie den ersten eigenen Schock überwunden haben. Womöglich fühlen Sie sich nie vollumfänglich bereit für ein solches Gespräch, aber es ist wichtig, Ihr Kind bzw. Ihre Kinder so früh wie möglich zu informieren, da sie sonst eigene Erklärungen für die als belastend erlebte Situation finden.

Wie viel Wahrheit teile ich mit meinem Kind?

Wie im Mythencheck (siehe S. 8) bereits beschrieben, können Kinder krebserkrankter Eltern häufig eigenständig schlussfolgern, dass etwas Belastendes und Schlimmes passiert ist. Wenn Eltern ihnen nicht mitteilen, worum es sich handelt, denken Kinder oft, dass es zu schlimm ist, um ausgesprochen zu werden.[8] Wenn sie nicht ausreichend informiert werden, tendieren Kinder bereits ab dem Grundschulalter dazu, ihre Wissenslücken zu füllen, indem sie sich Antworten auf ihre Fragen selbst erschließen. Dadurch können Fantasien bei den Kindern entstehen, die viel schlimmer sind als die tatsächliche Realität.[8,15,16] Anstatt die Kinder zu schützen, führt die Vermeidung der Wahrheit somit vielmehr dazu, dass sie seelisch stärker belastet sein können, als sie es mit der Realität wären.[8] Um Missverständnisse zu vermeiden und ihre Kinder zu schützen, sollten Eltern sie demnach möglichst umfassend und wahrheitsgemäß informieren, Fragen beantworten und für einen offenen Austausch von Gedanken und Gefühlen zur Verfügung stehen. Dies gilt ausdrücklich auch für den nicht erkrankten Elternteil.[17]

In verschiedenen wissenschaftlichen Studien wurden Kinder mit elterlicher Krebserkrankung zu ihrer Perspektive befragt. Die Ergebnisse zeigen deutlich, dass es der Wunsch der meisten Kinder war, wahrheitsgemäß und möglichst umfassend über die Diagnose aufgeklärt zu werden.[3,5,6,7,15,16,18] Auch im weiteren Verlauf der Erkrankung und Behandlung wollten sie regelmäßig über Neuigkeiten informiert werden. Die interviewten Kinder fanden es hilfreich, sich im Voraus über anstehende Arzt- und Krankenhaustermine sowie im Anschluss über die jeweiligen Ergebnisse des Besuches mit ihren Eltern auszutauschen. Dabei waren altersgerechte Erklärungen zu den Behandlungsmethoden und Therapien bedeutsam für das Verständnis der Kinder.[3,6,7]

Während die Gesprächsinhalte wesentlich dazu beitragen, dass Kinder die Erkrankung verstehen, zeigt sich, dass die Kommunikation an sich – also das offene Gespräch zwischen Eltern und Kindern – von zentraler Bedeutung für die Eltern-Kind-Beziehung ist.[5] Fehlende und begrenzte Kommunikation kann dazu führen, dass Kinder den Eindruck bekommen, ihren Eltern nicht wichtig zu sein, dass die Eltern ihnen nicht vertrauen oder sie nicht ernst nehmen. Eine offene Kommunikation mit den Kindern vermittelt hingegen Vertrauen und Unterstützung.[6] Sie zeigt Kindern, dass sie von ihren Eltern als Teil der Familie eingebunden und ihre Belange ernstgenommen werden. Somit kann eine offene Eltern-Kind-Kommunikation dazu beitragen, dass sich Kinder nicht ausgeschlossen und allein fühlen. Sie kann außerdem langfristig zu einem besseren seelischen Wohlbefinden und einem gesünderen Umgang der Kinder mit der Erkrankung führen.[10] Kinder jeder Altersgruppe sollten wahrheitsgemäß informiert und Inhalte altersgerecht vermittelt werden (siehe Kapitel 5 „Altersgerechter Umgang mit der Erkrankung in der Familie“, ab S. 59).

Vater, Krebspatient mit zwei Kindern im Alter von 6 und 11 Jahren:
„Wir haben entschieden, dass wir mit den Kindern ganz sachlich und in Ruhe darüber reden, aber dass wir gleichzeitig die Bürde nicht an die Kinder übergeben wollen. Die sollten nicht die Krankheit durch die Gegend tragen müssen, aber reden kann man immer. Die Kinder wissen das – die können jederzeit kommen und fragen. Das ist die Sicherheit, die sie brauchen, dass sie das nicht mit sich selbst ausmachen müssen. Je normaler man damit umgeht, desto weniger hat man damit Probleme.“

Was Sie tun können: Am besten schützen Sie Ihr Kind, indem Sie ihm ausreichend korrekte Informationen bereitstellen und es dazu anregen, Fragen zu stellen. Beantworten Sie diese Fragen offen und wahrheitsgemäß, um Missverständnissen vorzubeugen und zu verhindern, dass das Kind eigene Schlussfolgerungen zieht und unrealistische Fantasien entwickelt. Durch ehrliche Kommunikation zeigen Sie Ihrem Kind zudem, dass Sie ihm vertrauen und es als eigenständige, betroffene Person ernst nehmen.[4] Somit können Sie wiederum zu einem gesünderen Umgang des Kindes mit der Erkrankung beitragen.

Was genau sage ich meinem Kind?

Die meisten Kinder haben schon einmal von Krebs gehört, sei es im Kindergarten, in der Schule, im Fernsehen, im Internet oder im Bekanntenkreis.[9] Häufig haben sie jedoch begrenztes Wissen und unrealistische Vorstellungen über die Erkrankung. Daher ist es wichtig, die Informationen entsprechend des Alters und Entwicklungsstandes der Kinder zu formulieren. Das bedeutet auch, dass die Erklärungen nicht zu stark vereinfacht werden, damit sich die Kinder ernst genommen fühlen.[5] Medizinische Begriffe können und sollten verwendet werden, wenn sie auch im allgemeinen Sprachgebrauch genutzt werden, wie etwa „Chemotherapie". Dabei sollte stets erklärt werden, was die Begriffe bedeuten. Insbesondere bei älteren Kindern und Jugendlichen können alltagstaugliche Fachbegriffe verwendet werden, sofern sie erklärt und eingeordnet werden.

Ab dem Kindergartenalter sollte auch das Wort „Krebs" genutzt werden und auf Umschreibungen oder verharmlosende Begriffe verzichtet werden.[6,7] Dies ist wichtig, da Kinder früher oder später den Begriff „Krebs" von einer anderen Person in ihrem Umfeld hören werden und dann verletzt davon sein können, falls ihre Eltern es ihnen verschwiegen haben und sie die Nachricht durch eine außenstehende Person erfahren mussten.[7] Wenn Kinder bereits bestimmte Assoziationen mit dem Wort „Krebs" haben, z. B. weil ein Elternteil eines anderen Kindes aus seinem Umfeld daran erkrankt ist, kann es außerdem sein, dass sie diese Assoziation fälschlicherweise direkt auf den eigenen Elternteil übertragen und denken, dass der Krankheitsverlauf des eigenen Elternteils identisch sein wird.

Mutter, Krebspatientin mit zwei Kindern im Alter von 1 und 4 Jahren:
„Ich hatte am Anfang erst nicht das Wort „Krebs" benutzt, weil ich dachte, dass mein Kind das mit einem Krebs, also dem Tier, verbindet. Aber dann ist mir klar geworden, dass er von anderen Leuten darauf angesprochen wird und es dann vielleicht durch sie erfährt, und nicht versteht, warum ich es nicht so benannt habe. Ich habe entschieden, dass ich nicht möchte, dass er durch andere etwas erfährt, was er von mir noch nicht wusste. Deshalb erkläre ich ihm jetzt selbst alles Wichtige."

„Der Krebs ist nicht ansteckend, wir können weiterhin kuscheln."

Vor allem jüngere Kinder können denken, dass nun ein „Krebstier" in dem erkrankten Elternteil lebt oder dass Krebs ansteckend ist und sie durch eine Umarmung selbst erkranken könnten.[2, 5, 9] Eltern sollten diese beiden Vorstellungen daher ansprechen und richtigstellen, wobei auch betont werden kann, welche Art von körperlicher Nähe noch möglich ist.[9] Abhängig von der jeweiligen Situation und dem persönlichen Wunsch des erkrankten Elternteils kann erklärt werden, dass sie weiterhin kuscheln und sich auch umarmen können. Sollten hingegen Bedenken bestehen, beispielsweise nach einer OP, dann kann man sich an den Händen halten.

„Du hast keine Schuld! Niemand hat Schuld."

Kinder können zudem denken, dass sie an der Erkrankung ihrer Eltern schuld sind,[4, 6] etwa weil sie sich zu oft mit ihren Geschwistern gestritten haben und das zur Verärgerung des Elternteils geführt hat, bis es erkrankt ist. Hier ist zu erklären, dass das Verhalten der Kinder in keiner Weise mit der elterlichen Krebserkrankung in Verbindung steht. Das heißt, dass die Kinder keine Schuld tragen, aber auch, dass die Erkrankung durch positives Verhalten der Kinder nicht geheilt werden kann.[13] Grundsätzlich ist es wichtig, zu erklären, was Krebs ist, dass es sich um eine nicht übertragbare Krankheit handelt und dass Kinder keinen Einfluss auf die Entstehung oder den Verlauf der Erkrankung haben.

„Jede Krebserkrankung verläuft anders und jede und jeder macht andere Erfahrungen damit. Wir wissen noch nicht, wie die nächsten Wochen und Monate verlaufen werden. Wichtig ist, dass wir Stück für Stück den Weg gemeinsam gehen."

Zusätzlich zu den Informationen über die Erkrankung können Kinder Interesse an weiteren, damit zusammenhängenden Themenbereichen haben. Dazu gehören Informationen über die konkrete Diagnose, die Behandlungsart, die Dauer der Krankenhausaufenthalte und die Prognose.[5] Den Kindern kann im Rahmen des Gesprächs erklärt werden, dass die Prognose nicht zwingend genauso eintreten wird, wie sie vorhergesagt wurde, sondern dass die Erkrankung und die Behandlung durchaus besser, aber gegebenenfalls auch schlechter verlaufen können. Es ist normal und verständlich, wenn Eltern Informationen selbst noch nicht haben oder die Fragen ihrer

Kinder zu Beginn nicht beantworten können. Auch in diesem Fall ist es empfehlenswert, ehrlich zu sein und es den Kindern zu sagen, wenn Eltern es noch nicht wissen oder die jeweilige Frage in dem Moment nicht beantwortet werden kann.

„Mein Körper wird sich verändern."

Kinder von krebserkrankten Eltern können krankheits- oder behandlungsbedingte Veränderungen missverstehen und sollten daher bereits vor Beginn der Therapie über die zu erwartenden Folgen aufgeklärt werden. Darunter fallen sowohl z. B. Haarausfall oder Fatigue (therapiebedingte extreme Erschöpfung) als auch emotionale Veränderungen und die Auswirkungen auf den Alltag der Kinder. Dabei kann betont werden, dass Veränderungen in der Stimmungslage und dem Verhalten des Elternteils auf die Therapie zurückzuführen sind und nicht mit den Kindern zusammenhängen.[12] Wenn der erkrankte Elternteil etwa jeweils an den Tagen nach der Chemotherapie wenig Energie hat, ist dies durch die möglicherweise verschlechterte körperliche sowie emotionale Verfassung oftmals für die Kinder bemerkbar. Kinder können in diesem Fall den Eindruck erhalten, dass der Elternteil nicht mehr daran interessiert ist, mit ihnen zu spielen, oder wegen ihnen verärgert ist.[13] Eltern sollten ausdrücklich erklären, dass es auf die Therapie und in keiner Weise auf die Kinder zurückzuführen ist, wenn der Elternteil nicht spielen, kuscheln oder reden möchte, schlecht gelaunt ist oder Ruhe braucht. Den Kindern sollte außerdem erklärt werden, dass die emotionalen und verhaltensbezogenen Veränderungen typische und zu erwartende Nebenwirkungen sind und nach Abschluss der Therapie oftmals wieder zurückgehen. Gleichzeitig sollten sie darauf vorbereitet werden, dass der erkrankte Elternteil nicht sofort wieder so aktiv sein kann wie vorher. Dadurch kann vermieden werden, dass sie unrealistische Erwartungen an ihre Eltern nach der Behandlung haben.[16] Dabei kann es für Kinder hilfreich sein, wenn ihnen mitgeteilt wird, wie lang die jeweilige Behandlungsphase dauern kann.[13]

„Ich verstehe, dass du Angst hast. Auch ich mache mir manchmal Sorgen. Ich würde mich gern mit dir zusammensetzen und darüber sprechen, was die Ärztinnen und Ärzte zu meinen Heilungschancen gesagt haben."

Einige Kinder verbinden Krebserkrankungen automatisch mit dem Tod und denken nach der Mitteilung über die Diagnose, dass der Elternteil zeitnah sterben wird.[12,16,18]


© ChayTee, stock.adobe.com

Diese Angst sollte offen angesprochen werden, unabhängig davon, wie gut die Heilungschancen des jeweiligen Elternteils sind. Hier ist es empfehlenswert, zu erklären, dass es verschiedene Arten von Krebs gibt und die Heilungschancen individuell variieren können. Wenn die elterliche Erkrankung heilbar ist, kann es für Kinder hilfreich sein, dies ausdrücklich gesagt zu bekommen, damit sie wissen, dass keine Angst um das Leben des Elternteils bestehen muss. Den Kindern kann verdeutlicht werden, dass Krebs heutzutage eine gut behandelbare Erkrankung ist und viele Erkrankte nach ihrer Behandlung wieder ein weitgehend normales Leben führen können. Falls die Erkrankung laut ärztlicher Prognose mit dem Tod enden wird, ist es wichtig, dies mit den Kindern frühzeitig zu thematisieren, damit die Möglichkeit besteht, die Nachricht zu verarbeiten, die verbleibende Zeit mit dem Elternteil bewusst zu nutzen und Abschied zu nehmen. Im Allgemeinen kann es hilfreich sein, das Thema Tod anzusprechen, um den Wissensstand und die Erwartungen der Kinder mit der jeweiligen Diagnose bzw. Prognose abzugleichen sowie auf mögliche Sorgen einzugehen.[12] Bei Bedarf kann hierfür Unterstützung von den Psychologinnen bzw. Psychologen in Krebsberatungsstellen wie etwa der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. in Anspruch genommen werden (siehe S. 75).

„Es gibt gute Bücher und Videos für Kinder/Jugendliche, die Krebs und seine Folgen verständlich erklären – lass uns da gemeinsam reinschauen."

Zur Erklärung der Erkrankung können Hilfsmittel wie Bilderbücher oder Erklärvideos verwendet werden. Sowohl jüngere als auch ältere Kinder schätzen die Bereitstellung von weiterführenden Informationen.[16] Vor allem bei jüngeren Kindern können Bücher oder Videos helfen, Krebs altersgerecht zu erklären. Bei älteren Kindern und Jugendlichen bietet es sich an, Broschüren bereitzustellen oder auf seriöse, einschlägige Webseiten zu verweisen.[16] Listen mit altersgerechten Kinderbüchern und Videos zum Thema Krebs sowie mit informativen Webseiten befinden sich am Ende des Leitfadens (ab S. 76). Falls Kinder sich die Informationsmaterialien eigenständig durchlesen möchten, sollten Eltern ihnen anbieten, im Anschluss Fragen zu klären, die entweder noch offen geblieben sind oder die durch die neuen Informationen erst aufgekommen sind. Durch die Hilfestellung bei der Informationssuche reduzieren Eltern die Wahrscheinlichkeit, dass sich Kinder eigenständig andere Quellen im Internet suchen, die ggf. unvollständige Informationen beinhalten oder sich nicht auf die spezifische Erkrankung des Elternteils übertragen lassen.[13] Eltern können ihren Kindern zudem anbieten, gemeinsam nach Informationen zu suchen. Falls Kinder es bevorzugen, sich eigenständig und in ihrer eigenen Geschwindigkeit zu informieren, sollte dieser Wunsch respektiert werden.

Im Umgang mit der Erkrankung kann es hilfreich sein, sich mit den folgenden Themenbereichen auseinanderzusetzen, damit mögliche Fragen Ihrer Kinder besser beantwortet werden können:
Krebserkrankungen im Allgemeinen und die konkrete Diagnose des Elternteils
Ursachen von Krebs und Erblichkeit („Bekomme ich dann auch Krebs?")
Behandlung und Therapien („Was wird jetzt mit Mama/Papa gemacht?")
Krankenhausaufenthalte und Arzttermine („Wo, wann und wie lange?")

Körperliche Veränderungen (möglicherweise Haarausfall, Gewichtsverlust, Erschöpfung, Veränderungen durch Operationen etc.)

Emotionale Veränderungen („Warum ist Mama/Papa so gereizt, traurig, ungeduldig?“)

Sterben und Tod („Muss Mama/Papa jetzt sterben?“)

Veränderungen im familiären Alltag (siehe Kapitel 4 „Familiärer Alltag“, ab S. 39) (Kommen jetzt häufiger andere Menschen zu Besuch oder um zu helfen? Wer kümmert sich um die Kinder, wenn die Eltern nicht da sind? Wer bringt sie zum Sporttraining oder hilft bei den Hausaufgaben? Welche Bezugspersonen stehen für emotionale Bedürfnisse der Kinder zur Verfügung?)

Was Sie tun können: Fragen Sie Ihr Kind, wie viel es über die Erkrankung und Behandlung erfahren möchte und passen Sie den Umfang Ihrer Informationen an den Wunsch Ihres Kindes an. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Kind die Erklärungen interessiert aufnimmt und mehr wissen möchte, geben Sie mehr Informationen oder stellen andere Informationsmaterialien bereit. Wenn Ihr Kind überfordert scheint oder im Moment nicht weiter darüber sprechen möchte, respektieren Sie dies und geben Ihrem Kind eine Rückzugsmöglichkeit. Wichtig: Setzen Sie sich nicht unter Druck. Es ist vollkommen normal, wenn Sie nicht alles wissen und nicht jede Frage direkt beantworten oder perfekt erklären können. Kommunikation ist ein Prozess und sowohl Sie als auch Ihr Kind lernen im Laufe der Erkrankung dazu.

Wer sollte bei dem Gespräch anwesend sein?

In Familien, in denen zwei Elternteile an der Erziehung beteiligt sind, ist es ratsam, dass bei dem Gespräch auch beide Elternteile anwesend sind. Davor sollten sie gemeinsam besprechen, ob beide gleichermaßen in die Gesprächsführung involviert sein möchten oder ob eine oder einer der beiden sich dabei unwohl fühlt. Wenn es dem erkrankten Elternteil schwerfällt, den Kindern von der Erkrankung zu erzählen,

und der nicht erkrankte Elternteil das Sprechen übernimmt, kann es für Kinder hilfreich sein, wenn die erkrankte Person dennoch anwesend ist. In Ein-Eltern-Familien bzw. falls die Elternteile getrennt leben, kann das Gespräch durchaus von einem Elternteil allein übernommen werden. Falls zutreffend, sollten jedoch die anderen an der Erziehung beteiligten Personen, wie etwa der andere Elternteil oder die Großeltern, über den ungefähren Inhalt und Zeitpunkt informiert werden, damit sie bewusster und verständnisvoller mit den Kindern umgehen und der Situation entsprechend reagieren können.

Bei der Gesprächsführung sollte auch die bestehende Eltern-Kind-Beziehung berücksichtigt werden: Wenn ein Elternteil ein eher konfliktreiches Verhältnis zu den Kindern hat, kann der andere Elternteil die Gesprächsführung übernehmen. In Ein-Eltern-Familien oder Familien, in denen keiner der Elternteile in der Lage ist, das Gespräch zu führen, etwa aufgrund der eigenen emotionalen Überforderung oder wenn die Eltern-Kind-Beziehung grundsätzlich stark belastet ist, kann eine andere enge Bezugsperson oder professionelle Unterstützung hinzugezogen werden.[9] Dabei brauchen sich Eltern nicht schämen, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Psychologinnen bzw. Psychologen oder Mitarbeitende von Krebsberatungsstellen sollten keineswegs als letzter Ausweg gesehen werden, sondern vielmehr als hilfreiche Chance, die familiäre Kommunikation so zu gestalten, dass alle Beteiligten, sowohl Kinder als auch Eltern, so gut wie möglich mit der Situation umgehen können.

Wenn eine Familie mehrere Kinder hat, kann es für die Geschwister hilfreich sein, zeitgleich informiert zu werden. Bei einem gemeinsamen Gespräch und gleicher Einbindung aller Kinder ist von Beginn an das Risiko geringer, dass sich etwa das Kind, das zuletzt informiert wurde, ungleich behandelt, weniger geliebt oder isoliert fühlt.[18] Wenn möglich, sollten daher alle Kinder gemeinsam über die Erkrankung informiert werden. Falls der Altersunterschied zwischen den Kindern so groß ist, dass ein gemeinsames Gespräch nicht sinnvoll erscheint, können die Gespräche einzeln geführt werden, um die Informationen altersgerecht zu formulieren und besser an den jeweiligen Entwicklungsstand der Kinder anzupassen.

Was Sie tun können: Führen Sie das Eltern-Kind-Gespräch über die Diagnose gemeinsam mit Ihrer Partnerin bzw. Ihrem Partner. Falls dies nicht möglich ist, etwa in Ein-Eltern-Familien oder aus erkrankungsbedingten oder emotionalen Gründen, kann das Gespräch auch von einem Elternteil allein geführt werden. Wenn Sie mehrere Kinder haben, informieren Sie sie gemeinsam, damit sich keines ausgeschlossen fühlt. Falls der Entwicklungsstand der Kinder sehr unterschiedlich ist, können Sie einzelne, an das jeweilige Kind angepasste Gespräche führen.

Was mache ich, wenn wir in unserer Familie bisher nicht so offen kommuniziert haben?

Jede Familie ist anders und hat ihre eigene Art zu kommunizieren. Auch bei der Eltern-Kind-Kommunikation über eine Krebserkrankung spielt die bisherige Verständigung innerhalb der Familie eine Rolle. Gespräche über die Diagnose und das Thema Krebs stellen im Allgemeinen für alle Beteiligten eine Herausforderung dar. Besonders schwierig ist der offene Umgang miteinander in dieser neuen, belastenden Situation vor allem dann, wenn die Eltern-Kind-Beziehung bereits angespannt oder distanziert ist.[8, 13] Dafür müssen sich die Eltern oder Kinder keineswegs schämen. Kommunikation ist sehr individuell und abhängig von einer Reihe verschiedener personen- und familienspezifischer Faktoren. Je nach Familienstruktur ist es daher nicht jeder Familie direkt möglich, einen offenen und vertrauensvollen Umgang miteinander zu haben. Wichtig ist, dass dennoch ausreichend korrekte Informationen übermittelt werden und die Kinder wissen, dass es in Ordnung und sogar gewünscht ist, ihre Gefühle aktiv zu verarbeiten.

Gemeinsam mit den Kindern können verschiedene Verarbeitungsstrategien besprochen werden: So können krebsbetroffene Eltern ihren Kindern explizit vorschlagen, sich an andere Bezugspersonen zu wenden, wenn sie über ihre Gefühle oder Sorgen sprechen möchten.[8] Beispiele hierfür sind etwa ihre Freundinnen oder Freunde in der Schule, Lehrende, Verwandte oder weitere vertraute Personen, wie etwa Trainerinnen oder Trainer in Sportvereinen oder Lehrende der Musikschule. In diesem Rahmen kann auch angeboten werden, dass die Eltern diese Personen zuerst kontaktieren, über die Diagnose informieren und schon einmal andeuten, dass das jeweilige Kind auf



sie zukommen möchte, damit es den ersten Schritt nicht selbst machen muss. Diese Option sollte aber vorher gemeinsam mit dem Kind abgesprochen werden. Wenn sie sich nicht an andere Personen wenden möchten, können Aktivitäten vorgeschlagen werden, die die Kinder allein umsetzen können. So stellen Tagebuch schreiben, künstlerisch aktiv sein oder Musik machen gute Möglichkeiten dar, Gefühle auszudrücken und Erfahrungen zu reflektieren.

Konflikte und belastete Beziehungen, die vor der Erkrankung schon bestanden, können während der Erkrankung noch schwieriger werden. Es ist daher dringend ratsam, dass Eltern versuchen, geduldig und verständnisvoll mit ihren Kindern umzugehen und den eigenen Stress nicht auf sie übertragen. Zu jedem Zeitpunkt können außerdem Mitarbeitende von Krebsberatungsstellen wie der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. oder Psychologinnen und Psychologen hinzugezogen werden, auch bzw. besonders dann, wenn Eltern das Gefühl haben, überfordert zu sein oder keinen friedlichen Umgang mit

ihren Kindern sicherstellen zu können. Die Inanspruchnahme professioneller Hilfe kann in jeder Phase der Erkrankung und Behandlung hilfreich sein, unabhängig davon, ob ein akutes Problem besteht.

Was Sie tun können: Versuchen Sie, geduldig zu bleiben und verständnisvoll mit Ihrem Kind umzugehen. Nehmen Sie professionelle Unterstützung in Anspruch und suchen Sie das Gespräch mit Expertinnen oder Experten. Auch für Ihr Kind ist es wichtig, mit Bezugspersonen sprechen zu können, wenn es dies möchte. Falls es im Umfeld der Familie keine Person gibt, mit der das Kind sprechen möchte, bieten Sie ihm die Möglichkeit an, Kontakt zu professioneller Hilfe herzustellen.

Wie kommuniziere ich im weiteren Verlauf der Erkrankung?

Nach der Diagnose können den Kindern erste Informationen über die Erkrankung und Behandlung sowie über die zu erwartenden körperlichen, emotionalen und familiären Veränderungen im Alltag bereitgestellt werden. Anschließend benötigen die Kinder zunächst etwas Zeit, um die Nachricht zu verarbeiten. Eltern-Kind-Kommunikation bei einer elterlichen Krebserkrankung ist jedoch ein Prozess und kein einmaliges Ereignis.[14] Das bedeutet einerseits, dass Eltern sich gemeinsam mit den Kindern über einen längeren Zeitraum hinweg mit der Erkrankung, der emotionalen Belastung sowie den Folgen für die Familie als Ganzes auseinandersetzen müssen. Andererseits hat es den Vorteil, dass im Laufe der Zeit die Möglichkeit besteht, das Erlebte gemeinsam zu verarbeiten und füreinander da zu sein.[14]

Da bereits jüngere Kinder anfangen, auf Basis von bereitgestellten Informationen eigene Schlussfolgerungen zu ziehen, ist es erforderlich, im Laufe der Erkrankung und Behandlung weiterhin Gespräche zu initiieren, um die Kinder über den aktuellen Stand zu informieren und sicherzustellen, dass die eigens aufgestellten Interpretationen der Kinder der Realität entsprechen.[8] Regelmäßige, offene Gespräche ermöglichen Kindern und Jugendlichen zudem, sich im Laufe der Zeit psychisch besser anzupassen und zu lernen, mit der neuen belastenden Situation umzugehen.[15,18]

Dabei ist neben der Kommunikation mit dem erkrankten Elternteil auch die mit dem anderen Elternteil von zentraler Bedeutung. Einige Kinder und Jugendliche fühlen sich nach der elterlichen Erkrankung verstärkt von dem nicht erkrankten Elternteil abhängig und auf dessen Unterstützung angewiesen. Wenn die Kommunikation mit diesem Elternteil problematisch oder konfliktanfällig ist, kann es zu einem Gefühl der Verletzlichkeit und Isolation bei den Kindern führen.[17] Es ist daher hilfreich, wenn besonders der nicht erkrankte Elternteil eine für die Kinder zugängliche und kommunikative Rolle einnimmt, für den Fall, dass es ihnen schwerfällt, sich dem erkrankten Elternteil gegenüber mitzuteilen.

Was Sie tun können: Informieren Sie Ihr Kind regelmäßig über den aktuellen Stand und schauen Sie, ob die Vorstellungen des Kindes der Realität entsprechen. Da einige Kinder sich nach der Diagnose vermehrt an den nicht erkrankten Elternteil wenden, um den erkrankten Elternteil zu entlasten, sollte auch der andere Elternteil bewusst für den Austausch mit dem Kind zur Verfügung stehen. Nutzen Sie regelmäßige Gespräche über den Erkrankungs- und Behandlungsprozess hinweg als Möglichkeit, die Erfahrung gemeinsam zu verarbeiten und einander dabei zu unterstützen.

3 Gefühle und Verhalten – Wie reagieren Kinder auf die elterliche Erkrankung und wie gehen sie damit um?

Die Auswirkung der Krebserkrankung eines Elternteils auf das seelische Befinden der Kinder ist von verschiedenen Faktoren abhängig. So können u. a. das Alter, Geschlecht, der soziale und emotionale Entwicklungsstand sowie das soziale Umfeld einen Einfluss auf die Reaktion der Kinder haben.[10] Da die Reaktionen individuell sind und auch zwischen Geschwistern sehr unterschiedlich sein können, ist es wichtig, alle Kinder als einzelne, eigenständige Persönlichkeiten zu betrachten. Im Folgenden werden verschiedene mögliche Reaktionen und Umgangsstrategien dargestellt, die bewusst oder unbewusst bei Kindern mit krebserkrankten Eltern auftreten können.

Körperliche und psychische Reaktionen

Die erste Reaktion sowohl von jüngeren als auch älteren Kindern auf die elterliche Diagnose ist oftmals geprägt von Aufregung, Schock, Tränen und Beklemmung.[8] Im weiteren Verlauf können sich zunächst Sorgen, Ärger sowie Unsicherheiten und Ängste im Hinblick auf die Erkrankung, die Schule und das Privatleben zeigen. Einige Kinder entwickeln körperliche Beschwerden wie Bauchschmerzen oder Schlafprobleme und Albträume.[19] Die meisten Kinder von krebserkrankten Eltern passen sich anschließend jedoch gut an die neue Situation an und finden Wege, mit der elterlichen Erkrankung umzugehen. Dabei können sie sogar eine höhere Wertschätzung des Lebens, stärkere Beziehungen zu Mitmenschen, ein höheres Interesse an Gesundheit oder ein verbessertes Gesundheitsverhalten entwickeln.[20] Darüber hinaus können Kinder mit einem krebserkrankten Elternteil ein höheres Maß an Selbständigkeit, Widerstandsfähigkeit und Einfühlungsvermögen entwickeln.[10]

Gleichwohl kann die Krebserkrankung der Eltern auch belastend wirken und u. a. einen sozialen oder emotionalen Rückzug, störendes Verhalten, Depressionen oder Ängste auslösen.[4, 10, 14, 20] Negative Reaktionen der Kinder und Jugendlichen auf erkrankungs- und therapiebedingte Veränderungen können dabei durchaus typisch sein. Kinder können etwa unzufrieden sein, wenn der erkrankte Elternteil weniger Energie hat und ihnen nun weniger Aufmerksamkeit schenkt. Einige Kinder sind wegen der Veränderungen des Elternteils traurig oder wütend und wissen nicht, wie sie mit den Gefühlen umgehen können. Dies kann sich durch negative und unfreundliche Kommentare seitens der Kinder bzw. Jugendlichen äußern. Auch Eifersucht und Neid können auftreten, etwa wenn Kinder das Gefühl haben, dass ihre Geschwister oder Freundinnen und Freunde mehr Aufmerksamkeit erhalten. Einige Eltern nehmen das entsprechende Verhalten als unhöflich oder egoistisch wahr.[12] Dabei weisen negative Äußerungen und Verhaltensweisen auf eine emotionale Belastung und Unsicherheit hin. Statt einer Bestrafung der Kinder bei negativem Verhalten ist es daher hilfreich, wenn Eltern zunächst versuchen, auf die Kinder einzugehen und mit Verständnis für die Belastungssituation der Kinder zu reagieren. Bei Bedarf kann gemeinsam versucht werden, Lösungen zu finden, durch die die Kinder entlastet werden können.

Vater, Partner einer Krebspatientin mit insgesamt vier Kindern in einer Patchwork-Familie:

„Es gibt halt Phasen, da sind die Kinder traurig und es gibt Phasen, da sind sie fröhlich und mögen spielen. Und beides ist vollkommen normal. Das sagte uns auch die Beraterin, dass das bei Kindern, noch mehr als bei Erwachsenen, so in Wellen kommt. Und dass man sich nicht wundern oder das Kind ausbremsen soll, wenn es dann mal total fröhlich ist, auch wenn es einem als Erwachsener eigentlich gar nicht so passend vorkommt in der jetzigen Situation. Aber dann soll man das Kind halt fröhlich sein lassen und fragen, was das Kind so freut und so weiter.“

Wenn sich Kinder und Jugendliche längerfristig seelisch belastet fühlen, ist dies nicht immer direkt erkennbar. Ab dem Grundschulalter können Kinder bereits bewusst reflektieren, dass ihr Verhalten und ihre Emotionalität die Eltern be- oder entlasten können. In verschiedenen Studien haben Kinder und Jugendliche berichtet, dass sie ihre krebserkrankten Eltern schützen und unterstützen wollen, indem sie sich

emotional stark zeigen.[8] Einige denken, dass sie ihre Eltern durch ihre eigenen emotionalen Bedürfnisse zusätzlich belasten, stören oder traurig machen würden.[3, 5] Zum Schutz der Eltern unterdrücken und verdrängen diese Kinder somit aktiv die eigenen Gefühle und entwickeln ein bewusst unauffälliges Verhalten.[12, 18]

Die folgenden Verhaltensweisen können Eltern erste Anhaltspunkte zum seelischen Befinden ihrer Kinder geben. Dennoch ist es wichtig, nicht lediglich aufgrund des Verhaltens Schlussfolgerungen über die seelische Verfassung der Kinder zu ziehen, sondern Gespräche zu initiieren und anzubieten, Gefühle und Bedürfnisse offen auszudrücken.

Mein Kind ist stiller geworden und zieht sich vermehrt zurück

Einige Kinder werden zurückhaltender oder passen sich scheinbar ideal an die neue Situation an. Da Eltern bei solchem Verhalten keine Symptome oder Hilfesignale wahrnehmen, schätzen sie das Verhalten ihrer Kinder oftmals falsch ein und denken etwa, dass ihre Kinder gut mit der Situation umgehen können, obwohl diese tatsächlich sehr belastet sind.[12] Wissenschaftliche Studien zeigen, dass krebsbetroffene Eltern das Verhalten ihrer Kinder missverstehen können und dabei die emotionalen Auswirkungen der elterlichen Erkrankung auf die Kinder unterschätzen.[6]

Haben Eltern und Kind Schwierigkeiten über eigene Gefühle ins Gespräch zu kommen, könnte ein Zugang über indirekte oder nonverbale Kommunikation geschaffen werden. Manchen Kindern fällt es beispielsweise leichter, ihre Gefühle mithilfe von Spielpuppen oder Kuscheltieren zu äußern. So könnten diese gezielt für Gesprächsangebote genutzt werden, ohne dass das Kind im Fokus der Aufmerksamkeit steht, da dies gerade zurückhaltenden Kindern eher schwerfällt. Wie das Ganze konkret aussehen könnte, kann gemeinsam mit geschulten Beraterinnen oder Beratern in Krebs- oder Familienberatungsstellen besprochen werden.

Mein Kind ist impulsiv und sucht Konflikte

Andere Kinder entwickeln in anderer Weise auffälliges Verhalten und werden etwa laut oder aggressiv. Während Kindern bei aggressivem Verhalten auch die Grenzen aufgezeigt werden müssen, ist es ratsam, ihnen andere Möglichkeiten zu bieten,

ihre Energie auszuleben und die Belastung körperlich auszudrücken.[13] Ermutigungen zum Sport, sei es eine neue Sportart, für die sich das jeweilige Kind interessiert, oder Aktivitäten wie Joggen oder Fahrrad fahren, können helfen, überschüssige Energie freizugeben bzw. belastenden Druck abzubauen. Wenn Kinder selbst nicht einschätzen können, was ihnen guttut, kann es hilfreich sein, zu beobachten, nach welchen Aktivitäten und in welchen Situationen die Kinder entspannter wirken und diese Möglichkeiten häufiger anzubieten.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass einige Kinder als Reaktion auf die elterliche Erkrankung bewusst oder unbewusst neue Verhaltensweisen annehmen. Dabei kann sowohl lauteres, aggressiveres als auch stilleres, angepassteres Verhalten auf eine seelische Belastung der Kinder hindeuten. Im folgenden Kapitel geben wir Ihnen Hinweise, was sie selbst als Elternteil tun können.


© Daisy Daisy, stock.adobe.com

Wie kann ich als Elternteil auf das Verhalten meines Kindes reagieren?

Sowohl bei ruhigem, scheinbar angepasstem als auch bei aggressivem Verhalten kann es sein, dass die Kinder sich zwar emotional belastet fühlen, jedoch bewusst keine Gespräche über ihr seelisches Befinden initiieren und ihre Gefühle und Gedanken verstecken. Dies tun sie oftmals mit der Absicht, ihre Eltern zu schützen und keine zusätzliche Belastung für sie darzustellen.[7, 21] Gleichzeitig haben Kinder krebserkrankter Eltern oftmals einen hohen Bedarf an Austausch über Gedanken und Gefühle. Viele Kinder wünschen sich mehr Aufmerksamkeit und emotionale Unterstützung, um nicht mit den negativen und verunsichernden Gefühlen sowie mit Fragen und Sorgen allein zu sein.[21]

Eltern können hier ansetzen und ihren Kindern bewusst erklären, dass sie sich wünschen, dass die Kinder ihre Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringen, und dass sie sich über solche Gespräche freuen. Es sollte hervorgehoben werden, dass ein solcher Austausch keine zusätzliche Last für die Eltern darstellt. Dabei sollten auch Eltern offen und ehrlich mit ihren Gefühlen umgehen. Da sie eine Vorbildfunktion haben, hilft es den Kindern oft, Gefühle und Sorgen auszudrücken, wenn ihre Eltern dies auch tun. Um Hemmungen zu überwinden, können sich Eltern bewusst klarmachen, dass sie ihren Kindern helfen, indem sie ihre Gefühle kommunizieren, und dass es Mut und Stärke beweist, sich zu überwinden und sich offen und ehrlich mit seinen Gefühlen auseinanderzusetzen.

Es ist hilfreich, wenn allen Beteiligten bewusst ist, dass eine Familienatmosphäre, in der ein offener Ausdruck von Gefühlen normal ist, in den meisten Fällen eine für alle entlastende Wirkung hat. Weder Kinder noch Eltern sollten das Gefühl haben, sich verstellen, die Emotionen verstecken oder eine „Rolle“ spielen zu müssen. Vertrauensvolle, durch die Eltern initiierte Kommunikation innerhalb der Familie kann den Kindern helfen, ihre Sorgen, Ängste und Probleme zu formulieren und ihr Belastungsempfinden zu reduzieren. Gemeinsam mit den Eltern kann dann nach geeigneten Lösungen gesucht werden.

Vater, Krebspatient mit zwei Kindern im Alter von 6 und 11 Jahren:
„Gefühle machen eine Familie aus. Dass man seine Gefühle auch teilt, auch anspricht, das ist ja wichtig. Da sollte schon ordentlich, ehrlich und auch emotional, aber nicht übertrieben drüber gesprochen werden. Eine gesunde Mischung, dass man die Kinder informiert und auch über Gefühle spricht, wieso sollte man die kaschieren?“

Ein gemeinsames Gespräch bietet die Möglichkeit, Ideen zu entwickeln, wie der Umgang mit der Erkrankung gestaltet werden kann, um sowohl Eltern als auch Kinder zu entlasten. Eltern brauchen sich daher nicht davor scheuen, neben verwandtschaftlicher und freundschaftlicher Hilfe auch professionelle Hilfe für sich selbst oder die Kinder zu erhalten. Hierfür können sie sich an Krebsberatungsstellen wie die Thüringische Krebsgesellschaft e. V. wenden oder anderweitig psychologische Unterstützung in Anspruch nehmen (siehe S. 75).

Was Sie tun können: Achten Sie darauf, ob sich Ihr Kind seit der Diagnose anders verhält als zuvor. Wenn ja, könnte das ein Zeichen von Betroffenheit und ggf. von seelischer Belastung sein. Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber und betonen Sie, dass gerade jetzt im Rahmen der elterlichen Erkrankung alle Gefühle normal sind, einschließlich Angst, Wut, Eifersucht, Scham, Schuldgefühle oder Trauer. Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, offen über seine Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen, zum Beispiel mit Ihnen oder anderen Bezugspersonen. Sagen Sie Ihrem Kind deutlich, dass es Sie nicht schützen muss und dass nicht von ihm erwartet wird, die eigenen Bedürfnisse zurückzustellen, um Sie zu entlasten. Darüber hinaus können Sie verschiedene Möglichkeiten zum Umgang mit Gefühlen anregen, etwa sportliche oder kreative Aktivitäten oder das Schreiben eines Tagebuchs.

Welche Bewältigungsstrategien nutzen Kinder im Umgang mit der elterlichen Krebserkrankung?

Die vorangehend beschriebenen Verhaltensweisen können Teil der Strategien sein, die Kinder und Jugendliche teilweise unbewusst entwickeln, um mit der Krebserkrankung eines Elternteils umzugehen. Dabei können einige dieser Bewältigungsmechanismen langfristig zu einer positiven, gesunden Verarbeitung der Erfahrung führen, während andere Strategien eine angemessene Verarbeitung behindern. Es ist ratsam, den Bewältigungsstrategien der Kinder Aufmerksamkeit zu schenken und sie bei Bedarf entsprechend zu unterstützen.

Viele Kinder entwickeln durchaus positive, zielorientierte Strategien, um die neue Situation gut bewältigen zu können. Sie versuchen, möglichst viel Zeit mit dem erkrankten Elternteil zu verbringen oder suchen Unterstützung im sozialen Umfeld. Diese sozial orientierten Umgangsstrategien stehen laut verschiedenen Studien mit einer besseren mentalen Gesundheit der Kinder in Verbindung.[20] Einige Kinder bringen sich außerdem mehr im Familienleben ein und möchten ihren Eltern im Haushalt helfen. Hierfür ist es hilfreich, wenn Eltern ihren Kindern genau mitteilen, wie sie aktiv werden und unterstützen können.[3, 7] Ältere Kinder und Jugendliche können etwa Mahlzeiten vorbereiten, einkaufen gehen oder im Haushalt helfen. Wenn jüngere Kinder unterstützend aktiv sein möchten, können ihnen kleine Aufgaben gegeben werden, etwa ein Glas Wasser holen. Dabei sollte stets der persönliche Wunsch der Kinder zum Umfang ihrer Einbindung erfragt und respektiert werden.

Als weitere Strategie versuchen einige Kinder krebserkrankter Eltern, sich mit Hobbies, ihren Interessen und Freundinnen oder Freunden abzulenken. Diese Ablenkung kann gedanklich wie räumlich eine vorübergende Distanzierung zur Erkrankung ermöglichen und dadurch entlastend wirken. Vor diesem Hintergrund sollten Freizeitaktivitäten der Kinder aufrecht erhalten werden.[21] Dennoch sollte darauf geachtet werden, dass dieses Verhalten dazu dient, eine Auseinandersetzung mit der elterlichen Erkrankung zu vermeiden.

Eine zu starke Vermeidung ist ebenso wie Wunschdenken eine Umgangsstrategie, die langfristig zu seelischen Problemen der Kinder führen kann.[20] Bei diesen Strategien denken Kinder entweder gar nicht über die Erkrankung nach oder reden sich unrealistisch positive Gedanken ein. Einige Kinder ziehen sich dabei auch sozial zurück und verbringen weniger Zeit mit der Familie. Bei derartigem Vermeidungsverhalten können Eltern versuchen, zunächst selbst eine offene, akzeptierende und verständnisvolle Haltung einzunehmen und diese den Kindern gegenüber auch auszustrahlen. Anschließend kann den Kindern in vertrauensvollen, mitfühlenden Gesprächen ausdrücklich erklärt werden, dass sie ihre Gedanken und Gefühle offen teilen und sich damit auseinandersetzen dürfen. Selbst wenn es zunächst nicht so einfach erscheint, ist es für die seelische Gesundheit langfristig besser, sich bewusst mit den eigenen Gefühlen auseinanderzusetzen und zu lernen, diese auszudrücken. Das muss nicht unbedingt den Eltern gegenüber geschehen, sondern kann auch im Gespräch mit Geschwisterkindern, anderen Verwandten, Freundinnen bzw. Freunden oder mit professioneller Unterstützung stattfinden. Wenn Kinder nicht mit anderen Personen darüber sprechen möchten, kann das Schreiben eines Tagebuchs oder eine andere kreative Art der Auseinandersetzung angeregt werden. Ein wissenschaftlicher Beitrag, der unterschiedliche Studien zusammenfasst, zeigt, dass es Kindern und Jugendlichen, die in der Lage sind, die elterliche Krebserkrankung zu akzeptieren und mit anderen zu besprechen, besser geht als denjenigen, die Verdrängungsstrategien anwenden, ihre Gefühle unterdrücken oder die Situation vermeiden. Insbesondere berichten Kinder aus Familien mit offener Kommunikation und geringeren Konflikten über deutlich weniger psychische Belastung, Stresssymptome oder unerfüllte Bedürfnisse und weisen eine höhere gesundheitsbezogene Lebensqualität auf.[20]

Was Sie tun können: Achten Sie bewusst darauf, ob potenziell neu auftretende Verhaltensweisen Ihres Kindes im Hinblick auf die Erkrankung eher verdrängend oder akzeptierend wirken. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Ihr Kind vermeidende Strategien nutzt, suchen Sie ein Gespräch und bieten Sie Möglichkeiten an, sich mit der Situation auseinanderzusetzen. Auch die Inanspruchnahme professioneller Unterstützung ist eine hilfreiche Möglichkeit, einen gesunden Umgang zu erlernen und die Erfahrung zu verarbeiten.

4 Familiärer Alltag – Integration der Erkrankung in das Familienleben

Die elterliche Krebserkrankung bringt eine Reihe von Veränderungen mit sich, die sowohl Eltern als auch ihre Kinder vor neue Herausforderungen im Alltag stellen können. Um mit den Veränderungen und dem neuen Alltag umgehen zu können, sind das Entwickeln von Routinen sowie der Rollenerhalt innerhalb der Familie und die Einbindung des sozialen Umfelds erforderlich. Im Folgenden werden verschiedene Ansätze und Möglichkeiten zur Integration der Erkrankung und dem Umgang damit im Alltag dargestellt.

Stabilität und Routinen

Zur Stabilisierung des Familienalltags und um die Anpassung an den Wandel einfacher zu gestalten, ist es hilfreich, Routinen und Rituale zu etablieren. Dies schließt primär alltägliche, regelmäßige Aktivitäten wie gemeinsames Abendessen oder eine Abendroutine beim Zubettgehen ein.[22] Den Kindern im Alltag bewusst Aufmerksamkeit zu schenken, kann außerdem einem Gefühl sozialer Isolation entgegenwirken.[18] Dabei können Zeiten eingeräumt werden, in denen erkrankungs- oder behandlungsspezifische Themen besprochen werden, aber auch Zeiten, in denen sich die Familie eine Pause von dem Thema nimmt.

Der erkrankte Elternteil kann durch das Aufrechterhalten von Routinen bzw. dem Schaffen neuer Routinen im Rahmen seiner Möglichkeiten zur Familienstabilität beitragen. Insbesondere ist aber die Routine des nicht erkrankten Elternteils für die Kinder von Bedeutung, vor allem dann, wenn die erkrankte Person aufgrund von Krankenhausaufenthalten oder Rehabilitation nicht zuhause ist. Allein durch die Anwesenheit des nicht erkrankten Elternteils kann den Kindern ein Gefühl von Sicherheit und Halt vermittelt werden.[22] Auch die Einbindung von Verwandten und befreundeten Familien kann zur Herstellung von Routinen im Alltag hilfreich sein. So können beispielsweise die Eltern anderer Kinder angesprochen werden, um



für Freizeitaktivitäten der Kinder Fahrgemeinschaften zu bilden oder in der Nähe wohnende Verwandte könnten bei den Mahlzeiten unterstützen.[22]

Partnerin eines Krebspatienten und Mutter der zwei Kinder im Alter von 0 und 3 Jahren:

„Es ist wichtig, dass man auch andere Leute an sich heranlässt, die einem helfen. Man versucht am Anfang ja irgendwie immer, das alles alleine zu regeln und sieht die eigene Familie so in seiner Grenze. Im ersten Augenblick denkt man leider auch gar nicht an die ganzen Hilfsmöglichkeiten, weil man viel zu eingeschränkt in seiner eigenen Welt lebt. Aber wenn diese Welt dann plötzlich völlig aus den Fugen gerät, dann ist es wichtig, professionelle Unterstützung oder Hilfe aus dem Umfeld anzunehmen, damit man sich nicht so alleine verbuddeln muss."

Ab dem Kindergartenalter lassen sich auch neue Rituale zum Umgang mit den Gefühlen in den Familienalltag einbauen, etwa kleine „Familienfeiern" oder ein bunter Abend zu den wichtigsten Meilensteinen der Behandlung.[22] Gemeinsame Lesestunden können zum einen dazu genutzt werden, Zeit miteinander zu verbringen und die Lieblingsbücher der Kinder zu lesen, und zum anderen, gemeinsam Bücher zu

entdecken, in denen das Thema Krebs altersgerecht veranschaulicht wird. Sie bieten zudem Raum für persönliche Gespräche und die Möglichkeit, Fragen der Kinder aufzugreifen und zu beantworten. Eine Liste mit anschaulichen Kinderbüchern zum Thema Krebs befindet sich ab Seite 76 in diesem Leitfaden.

Was Sie tun können: Versuchen Sie, eine Morgen- und Abendroutine herzustellen, um Ihrem Kind Stabilität im Alltag zu vermitteln. Überlegen Sie sich dafür frühzeitig, wie der familiäre Alltag nach der Diagnosestellung geregelt werden und wer Sie bei Bedarf unterstützen kann. Sprechen Sie Verwandte, Freundinnen und Freunde oder andere Eltern an, um Ihren eigenen Alltag zu entlasten oder nehmen Sie professionelle Unterstützung in Anspruch (siehe S. 57). Erklären Sie Ihrem Kind die Veränderungen, z. B. wer es nun zum Kindergarten, zur Schule oder zu den Freizeitaktivitäten bringen wird. Durch regelmäßige Familienrituale können Sie Ihrem Kind zudem bewusst Aufmerksamkeit schenken und Zeit für schöne Momente schaffen.

Rollenerhalt in der Familie während der Erkrankung

Infolge einer Krebserkrankung und den damit einhergehenden Herausforderungen können sich Veränderungen und Anpassungen bezüglich der familiären Rollen ergeben. Für die Kinder ist es dabei jedoch wichtig, dass die bestehenden Rollen in der Familie erhalten bleiben. Auch wenn sich durch die Erkrankung einige Aufgaben und Verantwortlichkeiten verschieben, sollten Eltern weiterhin in der Rolle als Mutter bzw. Vater agieren und sich gegenseitig als Partnerin bzw. Partner wahrnehmen, während die Kinder in ihrer Rolle als Kinder und Geschwister verbleiben sollten.

Im Zeitraum nach der Diagnosestellung tendieren einige Eltern dazu, ihren Kindern verstärkt Aufgaben im Haushalt zu übertragen und ihre Unterstützung im Alltag einzufordern.[8] Diese aktive Einbindung der Kinder in den familiären Alltag kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen auf das seelische Befinden der Kinder haben. Einerseits können zusätzliche Aufgaben eine größere Belastung für die Kinder darstellen. Vor allem wenn die Kinder vorher nicht stark in den Haushalt eingebunden

waren, kann die plötzliche Übertragung von Verantwortlichkeiten überfordernd wirken.[8] Daher ist es erforderlich, mit den Kindern darüber zu sprechen, welche Aufgaben sie übernehmen möchten und wie viel sie erledigen können.

Andererseits können Kinder mit Unterstützung der Eltern durch die Einbindung in den Haushalt auch ein höheres Selbstwertgefühl und mehr Unabhängigkeit entwickeln.[7, 21] Das Erledigen von Aufgaben im familiären Alltag kann ihnen in diesem Fall das Gefühl geben, etwas Wertvolles zur Familie beizutragen. Dafür ist es wichtig, die Kinder für ihre Unterstützung zu loben und ihnen bewusst Wertschätzung zu zeigen. Das kann entweder verbal durch dankende und liebe Worte oder non-verbal durch nette Gesten geschehen. Wenn Kinder positives Feedback und Wertschätzung für ihre Hilfe erhalten, kann dies langfristig zu einem höheren Selbstwertgefühl führen und sich somit positiv auf das seelische Befinden auswirken.

Mutter, Krebspatientin mit Sohn im Alter von 17 Jahren:
„Es tut Kindern gut, wenn sie was tun können, zum Beispiel sich ums Essen kümmern oder Besorgungen machen. Ich hatte den Eindruck, mein Sohn fühlte sich dann ernst genommen und wohler, wenn er was tun konnte. Und das war auch bei anderen Patientinnen mit kleineren Kindern so: Der Zwölfjährige von einer Mitpatientin hat sie immer von der Chemo im Krankenhaus abgeholt, mit einem Riegel in der Hand, weil er wusste, sie hat großen Hunger, wenn sie da ist. Sowas tut ihnen gut, weil sie dann nicht nur so dabeistehen und zugucken müssen.“

Einige Eltern tendieren dazu, ältere Geschwisterkinder und Jugendliche verstärkt für das Umsorgen ihrer jüngeren Geschwister verantwortlich zu machen. Für die Kinder kann dieser Wandel bezüglich der Rollenverteilung innerhalb der Familie schwierig sein. Es ist wichtig, dass die älteren Geschwisterkinder bzw. Kinder und Jugendlichen im Allgemeinen nicht zum Elternersatz werden.[9] Außerdem ist zu beachten, dass die jüngeren Geschwister selbst auch das Bedürfnis haben können, eine aktiv unterstützende Rolle einzunehmen. Jüngere Geschwisterkinder sollten daher ebenso wie die älteren Kinder die Chance bekommen, altersgerechte Aufgaben zu übernehmen, um zum Familienleben beitragen zu können, wenn sie dies möchten.

Was Sie tun können: Ihr Kind kann ein höheres Selbstwertgefühl und mehr Eigenständigkeit erlangen, wenn es im Haushalt mithilft oder Aufgaben im familiären Alltag übernimmt. Dafür ist es jedoch zentral, zuerst mit Ihrem Kind darüber zu sprechen, wie viele und welche Aufgaben es übernehmen möchte, ohne sich überfordert zu fühlen. Außerdem sollten Sie den Beitrag des Kindes im Haushalt regelmäßig positiv anerkennen und wertschätzen. Denken Sie daran, dass jedes Kind ein eigener, bedeutsamer Teil der Familie ist und entsprechend behandelt werden sollte. Das älteste Kind sollte keine Erwachsenenrolle, also nicht zu viel Verantwortung übernehmen müssen, und das jüngste Kind sollte die gleiche Chance wie die Älteren haben, sich einbringen zu dürfen.

Krankenhausbesuche

Für Kinder mit elterlicher Krebserkrankung kann es hilfreich sein, im Laufe der Behandlung im Krankenhaus aktiv einbezogen zu werden, sofern dies von Seiten des Krankenhauses erlaubt ist. Wenn Kinder mit ins Krankenhaus kommen dürfen, können sie die Krankheit und die Behandlung besser verstehen, sodass sie sich weniger eigene Vorstellungen und Szenarien ausdenken, die unrealistisch schlimm oder medizinisch inkorrekt sein könnten.[7] Zudem können die seelischen Belastungen durch die Trennung von dem jeweiligen Elternteil geringer gehalten werden, wenn sie ihn regelmäßig sehen können.

Mutter, Krebspatientin mit zwei Kindern im Alter von 3 Jahren:
„Ich habe meine Kinder zu den Untersuchungen mit in das Krankenhaus genommen. Und bei der Operation, da haben sie die Narben gesehen und durften sie später auch anfassen. Sie haben dann im Krankenhaus alles mit angeguckt und haben da mitgekriegt, wenn Mama ins Krankenhaus geht, da wird sie dann gut behandelt. Sie haben gelernt, dass das nichts Schlimmes ist und dass das jetzt dazugehört, dass das jetzt auch Teil unseres Alltags ist.“


© zinkevych, stock.adobe.com

Ein Krankenhausbesuch kann jedoch auch verängstigend sein. Daher ist es wichtig, den Kindern vorher zu beschreiben, was sie bei dem Besuch sehen werden. Wenn etwa die Geräte und Schläuche neben dem Bett sowie die eventuellen körperlichen Veränderungen des Elternteils beschrieben werden, können sich Kinder darauf einstellen und sind später weniger überrascht oder schockiert.[8] Nach einem solchen Vorgespräch sollten Kinder gefragt werden, ob sie sich den Besuch im Krankenhaus vorstellen könnten. Diese Entscheidung kann sich im Verlauf der Therapie auch ändern. Eltern sollten die Besuche deshalb bei ihren Kindern rechtzeitig ansprechen und regelmäßig noch einmal nachfragen. Die Entscheidung der Kinder sollte dann respektiert werden.[8]

Es empfiehlt sich auch, danach zu fragen, ob es bestimmte Aspekte gibt, die den Kindern wichtig sind, wenn sie mitkommen möchten bzw. ob es etwas gibt, das ihnen helfen oder ein Gefühl von Sicherheit geben kann. So kann es etwa sein, dass Kinder den erkrankten Elternteil nur besuchen möchten, wenn bestimmte andere Personen, wie ältere Geschwister oder Großeltern, mitkommen oder wenn sie wissen, dass der erste Besuch nur kurz sein wird. Wenn die Kinder nicht mitkommen möchten, kann ihnen angeboten werden, auf andere Art und Weise mit dem Elternteil in Kontakt zu bleiben, z. B. durch Briefe, Telefonate, Videoanrufe oder kleine selbstgebastelte Geschenke.[13] Da sich die Entscheidung im Laufe der Zeit ändern kann, sollte zu späteren Zeitpunkten erneut gefragt werden, ob sie mitkommen möchten.

Um die Behandlung der Erkrankung für die Kinder zu normalisieren, können sie durch kleine Aufgaben wie z. B. Temperatur messen oder Bandagen positionieren in die Behandlung des erkrankten Elternteils eingebunden werden. Dadurch kann die Angst der Kinder vor den medizinischen Techniken und Behandlungsverfahren sowie damit einhergehend die Sorge darüber, was mit dem Elternteil passieren wird, gemindert oder sogar genommen werden.[22] Durch regelmäßige Besuche der Kinder im Krankenhaus und deren Teilhabe im Behandlungsprozess können die Kinder verstehen, dass das Krankenhaus der Ort ist, an dem ihrem Elternteil geholfen wird und dass man sich um diesen kümmert.[22] Die Einbindung der Kinder in die Krebsbehandlung, etwa durch gemeinsame Pflegerituale, kann sowohl für die Kinder als auch für den krebskranken Elternteil als heilender Moment wahrgenommen werden und ist als positiver Umgang mit der Erkrankung von großem Nutzen.[22]

Nach dem Krankenhausbesuch sollte mit den Kindern darüber gesprochen werden, was der Besuch in ihnen ausgelöst hat. Kinder können durch die Aufenthalte im Krankenhaus zunächst verängstigt werden und sich stärkere Sorgen machen. [7, 12] Die Gespräche zeigen ihnen, dass sie mit ihrer Erfahrung nicht allein sind, sondern sie mit Unterstützung verarbeiten können. Außerdem kann den Kindern ein schönes Foto von dem Elternteil oder ein gemeinsames Foto gegeben werden, damit sie nach dem Besuch eine schönere Erinnerung an den Elternteil haben. [8]

Was Sie tun können: Sofern es für den erkrankten Elternteil und die behandelnden Ärztinnen bzw. Ärzte in Ordnung ist, bieten Sie Ihrem Kind an, zu Besuch ins Krankenhaus mitzukommen. Erklären Sie dem Kind vorab, was es dort erwarten wird: Beschreiben Sie neue körperliche Veränderungen des Elternteils sowie grob die Räumlichkeiten und Geräte. Fragen Sie anschließend, ob Ihr Kind mitkommen möchte, aber machen Sie deutlich, dass es eine freie Entscheidung des Kindes ist. Bieten Sie im Anschluss des Besuches eine Möglichkeit, über die Eindrücke, Gedanken und Gefühle des Kindes zu sprechen, um es bei der aktiven Verarbeitung der Erfahrung zu unterstützen.

Soziales Umfeld: Kindergarten, Schule und Freizeit

Es ist ratsam, Lehrende bzw. Pädagoginnen und Pädagogen im Kindergarten oder Schule über die elterliche Krebserkrankung zu informieren. Falls die Kinder ungewohntes oder unangebrachtes Verhalten zeigen, können diese Personen verständnisvoller reagieren, wenn sie die Ursache für die Veränderungen des Kindes kennen.[12] Wenn Eltern die Lehrperson und Pädagoginnen bzw. Pädagogen informieren möchten, können sie vorher mit den Kindern darüber sprechen und fragen, ob sie von diesen auf die Erkrankung angesprochen werden möchten oder nicht. Dieser Wunsch sollte respektiert und an die Lehrenden weitergegeben werden. Weitere Tipps und Informationen für Ihr Umfeld zum Umgang mit dem Kind finden Sie auf Seite 70.

Kinder oder Jugendliche, die nicht Teil der Familie sind, sollten nicht ohne Absprache mit den eigenen Kindern informiert werden. Ob Gleichaltrige von der Erkrankung erfahren, sollte den Kindern selbst überlassen werden.[13] Oft erzählen Jugendliche nur ausgewählten Freundinnen oder Freunden von der Erkrankung ihres Elternteils. Da die Erkrankung Krebs in einigen Kreisen noch stigmatisiert ist, kann es sein, dass sich Kinder und Jugendliche für die Erkrankung des Elternteils schämen oder Angst davor haben, deswegen geärgert zu werden.[13] Während es wichtig ist, den Kindern nach Möglichkeit einen offenen Umgang mit der Thematik ohne Scham vorzuleben, sollten sie sich nicht unter Druck gesetzt fühlen, auch in der Schule offen damit umgehen zu müssen. Kinder können es als entlastend empfinden, wenn die Schule bzw. der Kindergarten ein Ort bleibt, an dem sie ein Gefühl von Normalität und eine Pause von der elterlichen Erkrankung bekommen.

Vor allem ältere Kinder und Jugendliche haben zumeist den Bedarf, sich mit Gleichaltrigen auszutauschen, die sich in einer ähnlichen Situation befinden und ihre Gefühle nachempfinden können.[20] Mitschülerinnen und Mitschüler verfügen oftmals jedoch nur über begrenztes Wissen und Einfühlungsvermögen für die Situation und können diesem Bedürfnis nicht immer gerecht werden. Daher gibt es in vielen Städten Austauschmöglichkeiten, wie etwa Gruppen für Kinder und Jugendliche mit krebserkrankten Eltern. Die Gruppen geben ihnen die Möglichkeit, sich mit Gleichaltrigen

über ihre Erfahrungen auszutauschen und offen darüber zu sprechen. Darüber hinaus können die Kinder allein dadurch, dass sie mit Gleichaltrigen Zeit verbringen, die ebenfalls krebserkrankte Eltern haben, auch wieder ein Gefühl entwickeln, sie selbst zu sein und verstanden zu werden. Die Teilnahme an solchen Gruppen kann das Gefühl der sozialen Isolation reduzieren und ihnen eine gewisse Normalität geben, die im familiären Alltag und in der Beziehung zu ihren Mitschülerinnen und Mitschülern als fehlend wahrgenommen werden kann.[12] Eltern können mit ihren Kindern über diese Austauschmöglichkeiten sprechen und sich bei Interesse im Internet informieren oder sich an eine Krebsberatungsstelle wenden. Die Thüringische Krebsgesellschaft e. V. bietet mit dem Projekt „du bist nicht allein" Angebote für krebsbetroffene Eltern sowie Kinder und Jugendliche an.

Mutter, Krebspatientin mit zwei Kindern im Alter von 10 und 14 Jahren.
„Es ist eine unheimliche Hilfe, wenn man im Erkrankungsprozess eine Möglichkeit hat, sich auszutauschen. Es gibt nichts Entlastenderes als wenn du andere Leute hast, die in der gleichen Situation sind. Aber das ist ja normalerweise nicht so, dass du in deinem Freundeskreis andere Leute hast, bei denen diese Situation ähnlich ist, deshalb haben wir sehr gute Erfahrungen mit Selbsthilfegruppen gemacht."

Einige Kinder mit krebserkrankten Eltern können sich in der Schule nicht mehr gut konzentrieren und erhalten schlechtere Noten. Für die Eltern ist es in dieser Phase zu empfehlen, Verständnis zu zeigen und Unterstützung anzubieten, etwa durch gemeinsames Lernen oder Nachhilfestunden.[13] Leistungsdruck kann Kinder hier zusätzlich belasten und sollte vermieden werden. Andere Kinder geben sich in der Schule mehr Mühe und möchten möglichst gute Noten erhalten, um die Eltern glücklich zu machen.[13] In diesem Fall kann den Kindern erklärt werden, dass die Eltern sich zwar über gute Noten freuen und stolz auf sie sind, aber dass die Kinder keine guten Noten erhalten müssen, um die Eltern zufriedenzustellen oder zu entlasten.

Es kann vorkommen, dass Kinder in ihrem Alltag auf die Krebserkrankung des Elternteils angesprochen werden, etwa von Eltern anderer Kinder, Lehrenden oder anderen Personen in ihrem Umfeld. Dies kann auch unsensible Fragen oder verletzende Kommentare beinhalten. Auf die elterliche Erkrankung angesprochen zu werden,


© My Lily, stock.adobe.com

Beratungsstellen und -angebote

Eine Krebserkrankung kann bei Betroffenen und ihren Angehörigen neben der gesundheitlichen Belastung eine Vielzahl von Fragen, Problemen und Nöten auslösen. Hier kann eine gezielte Beratung helfen. Psychosoziale und psychoonkologische Beratungsstellen für Krebspatientinnen und -patienten sowie ihre Angehörigen bieten daher Unterstützung in allen Fragen, die sich aus der krankheitsbedingt veränderten Lebenssituation ergeben. Die Beratungsangebote sind kostenlos und erfolgen stets vertraulich.

Psychosoziale und psychoonkologische Beratungsstellen bieten
Unterstützung bei seelischen und sozialen Belastungen
Unterstützung bei sozial- und versicherungsrechtlichen Fragen (wirtschaftliche Sicherung, Rehabilitation, Hilfsmittelversorgung etc.)
psychologische und psychoonkologische Unterstützung

Eine aktuelle Übersicht zu unseren Beratungsstellen in Thüringen finden Sie auf unserer Website unter **www.thueringische-krebsgesellschaft.de**

Diagnose Krebs – wir nehmen uns Zeit für Sie

Beratungsstellen der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V.

Die Diagnose Krebs ist für die meisten ein Schock, oft verbunden mit der Angst vor dem, was kommt. Durch die Krankheit und ihre Behandlung werden viele Lebensbereiche Betroffener sowie ihrer Angehörigen entscheidend verändert. So können nicht nur körperliche und seelische Belastungen auftreten, sondern sich auch im familiären, beruflichen oder sozialen Bereich ungewohnte Fragen ergeben. Unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der psychosozialen und psychoonkologischen Beratungsstellen unterstützen Sie durch ein umfangreiches Beratungsangebot, damit Sie Ihren ganz persönlichen Weg im Umgang mit der Krebserkrankung finden können.

Sozialrechtliche Themen

- Klärung rechtlicher Ansprüche und Hilfe bei deren Durchsetzung
- Unterstützung bei der Antragstellung
- Schwerbehindertenrecht und -ausweis
- Leistungen der Kranken- und Rentenversicherungsträger sowie Pflegekasse
- Finanzielle Hilfen

Allgemeine Fragen

- Aktuelles Informationsmaterial, z. B. Broschüren, Literaturempfehlungen
- Vermittlung von Kontakten zu Selbsthilfegruppen, spezialisierten Kliniken, Ärztinnen und Ärzten, Hospizen, Palliativ- sowie Pflegediensten und anderen Fachstellen
- Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen
- Auskunft über Kursangebote

Psychoonkologische Themen

- Umgang mit Angst, Wut und Trauer
- Bewältigung von Stress, Anspannung und Ruhelosigkeit
- Erhalt und Wiedererlangung von Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit

Psychosoziale Aspekte

- Gespräche über belastende Gefühle und Gedanken zur seelischen Entlastung in der Krisensituation
- Einzel-, Familien- und Gruppengespräche
- Begleitung von Entscheidungsprozessen
- Auseinandersetzung mit Krankheit und Gesundheit, Leben, Sterben und Tod
- Gemeinsame Bestimmung neuer Lebensinhalte und -ziele, Aufzeigen von Ressourcen
- Motivation zur eigenverantwortlichen Lebensgestaltung
- Rückhalt in allen Phasen der Krankheitsbewältigung

Beratungstelefon der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V.

0 36 41 / 33 69 88

WhatsApp-Kontakt

0 170 / 96 00 511

kann aus mehreren Gründen unangenehm für Kinder sein. Zum einen fragen die entsprechenden Personen häufig, wie es dem Elternteil geht, nicht aber, wie es den Kindern selbst geht, was ihnen das Gefühl geben kann, übersehen zu werden.[18]

Zum anderen möchten viele Kinder in der Schule, beim Sport oder bei Freundinnen und Freunden Normalität erfahren und daher nicht auf die familiäre Erkrankung angesprochen werden.[18] Daher ist es empfehlenswert, die Kinder bewusst darauf hinzuweisen, dass sie von anderen Erwachsenen und Kindern auf die Erkrankung angesprochen werden könnten. Eltern können hierbei gemeinsam mit ihren Kindern darüber sprechen, wie viel die Kinder den Personen in einem solchen Fall über die elterliche Erkrankung erzählen möchten, sodass sich sowohl der erkrankte Elternteil als auch die Kinder damit wohlfühlen. Dabei sollten Kinder wissen, dass es auch in Ordnung ist, den fragenden Personen direkt zu sagen, wenn sie nicht über die Erkrankung sprechen möchten. Dies gilt vor allem dann, wenn die Fragen und Kommentare unsensibel oder verletzend auf die Kinder wirken. Kindern sollte im Voraus deutlich erklärt werden, dass sie bei Fragen oder Kommentaren, die ihnen unangenehm sind, keine Antwort geben oder beschämt sein müssen, sondern sagen können, dass sie nicht darüber reden möchten.

Was Sie tun können: Sprechen Sie zunächst mit Ihrem Kind darüber, welche Personen Sie über die Erkrankung informieren werden und erklären Sie warum. Bieten Sie an, Wünsche des Kindes zu übermitteln, etwa ob es darauf angesprochen werden möchte oder ob die Schule ein „neutraler" Ort bleiben soll. Informieren Sie wichtige Lehrpersonen Ihres Kindes über die Erkrankung, damit sich diese entsprechend verständnisvoller zeigen können, aber überlassen Sie Ihrem Kind die Entscheidung, ob es seine oder ihre Freundinnen und Freunde bzw. Mitschülerinnen und Mitschüler informieren möchte. Erklären Sie Ihrem Kind, dass es nicht über die Erkrankung reden muss, wenn es dies nicht möchte. Überlegen Sie sich, ob Sie bestimmte Wünsche oder Vorstellungen davon haben, wie sich Pädagoginnen und Pädagogen aber auch Erwachsene im privaten Umfeld Ihrem Kind gegenüber verhalten sollen. Sprechen Sie die jeweiligen Personen, etwa Lehrpersonal oder befreundete Erwachsene direkt an und teilen Ihnen Ihre Wünsche in Hinblick auf den Umgang mit Ihren Kindern mit.

Geschiedene und alleinerziehende Elternteile

Eine Scheidung und das Aufwachsen mit getrennten Eltern können für Kinder eine empfindliche Situation darstellen – eine zusätzliche Krebserkrankung eines Elternteils kann dann besonders herausfordernd sein.[10] Dieses Kapitel erklärt daher wichtige Aspekte im Umgang alleinerziehender Eltern mit der Erkrankung im Alltag.

Je nach individueller Situation stehen Krebspatientinnen und -patienten verschiedene Leistungen zu, etwa finanzielle Hilfen sowie Unterstützung im Haushalt und bei der Kinderbetreuung (siehe S. 57). Besonders für Alleinerziehende ist es ratsam, frühzeitig diese Unterstützungsangebote anzunehmen oder falls möglich Unterstützung aus dem persönlichen Umfeld. Wenn Kontakt zu dem anderen Elternteil besteht, kann dieses – je nach Verhältnis – stärker in den Alltag einbezogen werden, um den erkrankten Elternteil zu entlasten. Wenn nicht, können befreundete Eltern, Verwandte oder Bekannte verstärkt den Alltag der Kinder unterstützen, z. B. Fahrtwege zum



© Evgeny Atamanenko, shutterstock.com

Sporttraining oder Musikunterricht übernehmen, damit diese weiterhin ihren Hobbies und Interessen nachgehen und sich mit Freundinnen und Freunden treffen können. Kinder sollten jedoch nicht ohne Absprache zum anderen Elternteil oder Verwandten geschickt werden, um ein Gefühl von Ausschluss bei den Kindern zu vermeiden. Zudem sollte ihnen bewusst erklärt werden, dass sie kein schlechtes Gewissen oder Schuldgefühle zu haben brauchen, wenn sie mehr Zeit bei anderen Erwachsenen verbringen. Wenn Kinder bereits bei dem nicht erkrankten Elternteil wohnen, kann gemeinsam besprochen werden, wie häufig und in welchem Rahmen der Kontakt zum erkrankten Elternteil gestaltet werden kann. Dabei sollten sowohl das Kontaktbedürfnis der Kinder als auch das beider Elternteile berücksichtigt und miteinander abgestimmt werden.[13]

Wichtig ist, dass die alltäglichen Aufgaben nicht auf die Kinder zurückfallen. Durch die Inanspruchnahme professioneller Unterstützung oder die Einbindung anderer Erwachsener aus dem Umfeld kann vermieden werden, dass die Kinder plötzlich aus ihrem Alltag gerissen werden und das Verantwortungsgefühl für das Wohlergehen des Elternteils auf den Schultern der Kinder liegt.

Einigen alleinerziehenden Eltern kann es zunächst schwerfallen, um Hilfe zu bitten oder sie anzunehmen. Dennoch ist es wichtig, sich bewusst zu machen, dass es kein Zeichen von Schwäche ist, Unterstützung anzunehmen, sondern vielmehr eine Möglichkeit, den eigenen Alltag und den der Kinder zu entlasten.

Mutter, alleinerziehende Krebspatientin mit einem Kind im Alter von 10 Jahren:

„Ich glaube, viele Alleinerziehende trauen sich erstmal nicht, um Hilfe zu bitten, weil sie den Alltag immer komplett alleine wuppen mussten. Ich habe mich auch erst nicht getraut – ich brauchte ja bisher keine Hilfe, ich habe immer eigene Lösungen gefunden, und auf einmal war ich dann so abhängig von allen anderen. Aber so eine Erkrankung ist ja eine Ausnahmesituation und da muss man sich wirklich klarmachen, ‚du kannst nichts dafür und du hast das Recht auf Unterstüt-

zung'. Also man muss diese Lebenssituation auch als Alleinerziehende nicht allein bewältigen. Und es ist kein Zeichen von Schwäche, sondern ein Zeichen von Stärke, dass man auch Hilfe annimmt."

Was ist wichtig, wenn die Beziehung zum anderen Elternteil belastet oder konfliktreich ist?

Bei Spannungen zwischen den Elternteilen ist es zunächst wichtig, Kinder aus den Konflikten der Eltern herauszuhalten und sich zu vergewissern, dass die Kinder nicht das Gefühl haben, für die Beziehung der Eltern verantwortlich zu sein. Damit einhergehend sollte die Kommunikation zwischen den Eltern auf der Erwachsenenebene stattfinden, das heißt, die Kinder sollten nicht ausgefragt oder gebeten werden, Informationen zwischen den Eltern zu vermitteln. Trotz der Schwierigkeiten sollte der Kontakt zum anderen Elternteil gesucht werden, um im Gespräch zu bleiben. Falls das nicht gelingt, kann das Jugendamt oder die Familienberatung helfen, zu vermitteln.

Auch wenn der andere Elternteil wenig Verantwortung übernimmt, ist es wichtig, den eigenen Teil der Elternschaft bewusst zu gestalten. Statt anderen Schuld zuzuweisen, hilft es, sich auf das zu konzentrieren, was man selbst tun kann – etwa, dem Kind die eigene Erkrankung, Behandlung und mögliche Folgen verständlich zu erklären. Falls Kinder falsche Aussagen des anderen Elternteils über die Erkrankung ansprechen, ist es außerdem ratsam, sie nicht zu bestrafen oder negativ zu reagieren, sondern zu versuchen, ruhig zu bleiben und die Aussagen in einem offenen Gespräch richtigzustellen. Krebsberatungsstellen bieten hier Unterstützung – die Mitarbeitenden können den Kindern etwa die Erkrankung altersgerecht erklären und dadurch den Umgang mit der Erkrankung aus dem Familienkonflikt auslagern. Auch kindgerechte Bücher oder Videos sowie die behandelnde Ärztin bzw. der Arzt können hinzugezogen werden, damit die Kinder besser verstehen, welche Informationen über die Erkrankung die fachlich korrekten sind. Listen mit altersgerechten Kinderbüchern und Videos zum Thema Krebs sowie mit informativen Webseiten befinden sich am Ende des Leitfadens (ab S. 76).

Betreuung der Kinder beim stationären Krankenhausaufenthalt und im Notfall

Wenn ein längerer Klinikaufenthalt bevorsteht, sollte frühzeitig geklärt werden, wer in dieser Zeit die Kinder betreuen kann. Zudem sollten alleinerziehende Eltern frühzeitig darüber nachdenken, wer sich im Notfall kurzfristig um die Kinder kümmern kann – etwa bei einem unerwarteten Krankenhausaufenthalt. Möglicherweise kann dies jemand aus dem Bekanntenkreis übernehmen, z. B. der andere Elternteil, Großeltern oder Nachbarn. Wenn kein unterstützendes Umfeld vorhanden ist, kann auch das Jugendamt diese Aufgabe zeitweise übernehmen.

Mit der betreuenden Person sollte im Voraus besprochen werden, wie zuhause über die Krankheit gesprochen wird, wie der Kontakt zum erkrankten Elternteil gestaltet sein soll und wie viel sie den Kindern in einer Notfallsituation mitteilen darf. Auch den Kindern sollte frühzeitig erklärt werden, wer sich im Notfall um sie kümmern wird. Das gibt Sicherheit – sowohl für die Kinder als auch für die betreuende Person. Den



© DimaBerlin, stock.adobe.com

Kindern kann dabei nahegelegt werden, dass ein Notfall keineswegs eintreten muss und dass die Planung vorsorglich ist.

Mutter, Krebspatientin mit einem Kind im Alter von 9 Jahren:
„Ich wusste ja selber nicht, was auf mich zukommt, deshalb hatte ich immer Plan A und Plan B, und das hatte ich vorher auch mit meinem Sohn kommuniziert. Also wenn man das vorher bespricht und die Kinder sich darauf einstellen können, was mit ihnen passiert, wenn man sich mal nicht selbst um sie kümmern kann, fällt es ihnen auch leichter, wenn es dann wirklich mal dazu kommt."

Kinder können in dieser Zeit verstärkt unter Verlustängsten leiden. Häufig hilft es, wenn regelmäßiger Kontakt über Telefon oder Video möglich ist. Wenn dies nicht möglich oder vom Elternteil aufgrund des eigenen Befindens nicht gewünscht ist, können kleine Zeichen der Aufmerksamkeit, z. B. Briefe oder Notizen, gemeinsame Fotos von früher oder ein vertrauter Gegenstand wie etwa ein T-Shirt des Elternteils, Trost spenden und Nähe vermitteln.

Patchwork-Familien

Jede Patchwork-Familie ist anders und jedes Kind reagiert anders auf die neue Situation. Dennoch durchlaufen die meisten Familien ähnliche Phasen bei der Familienformung: das Kennenlernen und Beschnuppern, die Rollenfindung mit Auseinandersetzungen, Übergangsphasen, in denen sich alle langsam einpendeln sowie die Entwicklung einer neuen Familienstruktur. Allgemein ist wichtig, den vielen verschiedenen Gefühlen Raum zu geben – zum Beispiel Ärger über den Verlust der alten Familie, der auf den neuen Elternteil übertragen wird, oder vermehrte Eifersucht zwischen Geschwistern.

Besonders im Falle einer Patchwork-Familie sollte neben der Aufmerksamkeit für das eigene Kind auch Rücksicht auf die Stiefkinder genommen werden. Wenn möglich, sollten die leiblichen Elternteile und die neuen Partnerinnen bzw. Partner an einem Strang ziehen, um den Kindern Halt zu geben und zu verhindern, dass sie sich zwischen den Elternteilen hin- und hergerissen fühlen. Rituale und Familienkonferenzen innerhalb der Patchwork-Familie können den Kindern zudem Sicherheit

und Kontrolle sowie Zeit für organisatorische Dinge geben. Absprachen, wer wann für welches Kind verantwortlich ist, wenn der erkrankte Elternteil zur Behandlung geht, geben den Kindern ebenso Sicherheit. Diesbezügliche Absprachen sollten mit den Kindern, den Bezugspersonen und leiblichen Elternteilen erfolgen und in jedem Fall mit dem Jugendamt festgehalten werden. Krebsberatungsstellen oder Jugendämter sind an dieser Stelle ebenso Anlaufstellen, um an einem neutralen Ort wichtige Fragen bezüglich der weiteren Versorgung der Kinder zu klären.

Was Sie tun können: Als alleinerziehender Elternteil vereinen Sie beide Elternrollen in einer Person und haben dadurch eine besonders hohe Aufgabenlast zu bewältigen. Holen Sie sich deshalb frühzeitig Unterstützung – etwa bei einer Krebsberatungsstelle oder Ihrer Krankenkasse. Dort erfahren Sie, welche Hilfen im Hinblick auf Finanzen, Haushalt oder Kinderbetreuung möglich sind. Auch wenn es Ihnen zunächst schwerfallen mag: Nehmen Sie Unterstützung in Anspruch. Wenn möglich, bitten Sie bei Bedarf auch Verwandte oder andere Erwachsene um Unterstützung im Alltag – zum Beispiel bei Fahrdiensten oder der Betreuung. Beziehen Sie Ihr Kind dabei mit ein und respektieren dessen Wünsche sofern möglich. Sorgen Sie dafür, dass Ihrem Kind eine weitere erwachsene Vertrauensperson zur Verfügung steht und dass es weiß, dass es nicht für Ihr Wohlergehen verantwortlich ist. Kinder, auch Jugendliche, dürfen keine Erwachsenenrolle übernehmen müssen. Klären Sie außerdem frühzeitig, wer im Notfall einspringen kann, falls Sie kurzfristig ins Krankenhaus müssen und besprechen Sie dies sowohl mit dem Kind als auch mit der betreffenden Person. So schaffen Sie Sicherheit und entlasten sich selbst und Ihr Kind. Auch Stiefkinder können sich durch die neue Situation belastet fühlen und sollten nicht aus dem Blick geraten. Gemeinsame Rituale oder Gesprächsrunden können helfen, alle Kinder einzubeziehen und ein Gefühl von Zusammenhalt zu schaffen.

Unterstützungsmöglichkeiten: Finanziell, Haushaltshilfen und Kinderbetreuung

Im Erkrankungs- und Behandlungszeitraum können praktische Aufgaben im Haushalt und die Kinderbetreuung eine besondere Herausforderung darstellen. Vor allem der nicht erkrankte Elternteil kann sich durch die zusätzlichen Anforderungen im Alltag belastet fühlen. [12] Darüber hinaus kann die finanzielle Situation für krebsbetroffene Familien ein wichtiges Thema sein. Krebspatientinnen bzw. Krebspatienten haben daher je nach individueller Familiensituation Anspruch auf verschiedene gesetzlich festgelegte Sozialleistungen. Die Leistungen variieren u. a. in Abhängigkeit des Gesundheitszustands der erkrankten Person, des Alters der Kinder sowie des zuständigen Kostenträgers wie zum Beispiel die Krankenkasse. Die folgenden Informationen stellen einen kurzen Überblick über mögliche Leistungen dar. Für nähere Informationen und um herauszufinden, welche Angebote für Sie und Ihre Familie infrage kommen, wenden Sie sich an eine Krebsberatungsstelle sowie die jeweiligen Sozialleistungsträger:

Krankenkassen

- Krankengeld
- Kinderpflegekrankengeld bei Erkrankungen des Kindes
- Zuzahlungsbefreiung, z. B. für Medikamente
- ggf. Übernahme von Transportkosten zu Behandlungsterminen
- Mutter-/Vater-Kind-Kuren
- Haushaltshilfe als Krankenkassenleistung mit ärztlicher Notwendigkeitsbescheinigung

Pflegekassen

- Kurzzeit-, Langzeit- oder häusliche Krankenpflege
- Verhinderungspflege
- Haushaltshilfe als Pflegeleistung bei Pflegegrad

Rentenversicherung

- Onkologische Rehabilitation, ggf. Mitnahme von Kindern möglich
- Übergangsgeld während einer onkologischen Rehabilitationsmaßnahme
- Haushaltshilfe für die Zeit einer Rehabilitationsleistung
- Erwerbsminderungsrente

Jugendamt

- Ambulante Familienpflege (Kinderversorgung), z. B. wenn Gesamtbewäh-

rungszeit für Haushilfe bei Krankenkasse ausgeschöpft ist oder Antrag abgelehnt wurde

Sozialamt

- Elternassistenz nach SGB IX (Eingliederungshilfe) zur Pflege und Versorgung des Kindes für z. B. Unterstützung bei Alltagsgestaltung, Förderung der Eltern-Kind-Beziehung

Jobcenter

- Bürgergeld
- Grundsicherung
- Mehrbedarfe, z. B. für spezielle Kost

Bundesagentur für Arbeit

- Arbeitslosengeld 1 bei Arbeitsunfähigkeit (Nahtlosigkeitsprinzip) nach Ende des Krankengeldbezugs

Landratsamt/Stadtverwaltung kreisfreier Städte

- Antrag auf Schwerbehinderung

Stiftungen

- Finanzielle Einmalzahlungen aus jeweiligen Härtefonds unter Nachweis der finanziellen Situation, z. B. Stiftung Deutsche Krebshilfe, Bundespräsidialamt
- Sachleistungen, wie z. B. Haushaltsgegenstände

Vereine

- z. B. kostenfreie bzw. anderweitig finanziell gestützte Familienurlaube



© StockWorld, stock.adobe.com

5 Altersgerechter Umgang mit der Erkrankung in der Familie

Die Forschungsliteratur liefert mehrere Hinweise, wie die Kommunikation mit Kindern altersgerecht gestaltet werden kann. Diese werden im Folgenden aufgeführt. Einige der Inhalte wurden bereits zuvor in diesem Leitfaden erläutert, während hier zusätzlich neue altersspezifische Informationen thematisiert werden.

Hinweis: Die Einteilung der Altersgruppen in diesem Leitfaden dient dem besseren Überblick. In der Realität ist jedes Kind individuell und kann auch Verhaltensweisen zeigen, die im vorherigen oder nachfolgenden Altersabschnitt beschrieben werden. Grundsätzlich ist es wichtig, den Umgang und die Kommunikation individuell an das Kind, sein emotionales und körperliches Empfinden, seine Persönlichkeit und die bisherige Eltern-Kind-Beziehung anzupassen.

Kleinkindalter (bis 3 Jahre)

Kleinkinder verstehen die Tragweite einer elterlichen Krebserkrankung noch nicht, reagieren aber bereits auf emotionale und körperliche Veränderungen des Elternteils.[8] Sie benötigen ein möglichst ruhiges, vertrauensvolles Umfeld. Dazu gehören viel Nähe und körperlicher Kontakt mit festen Bezugspersonen.[24] Ihre Sorgen und Ängste können Kleinkinder oftmals noch nicht in Worte fassen. Wenn Eltern als Folge der Diagnose besorgt, gereizt, gestresst oder traurig sind, nehmen Säuglinge und Kleinkinder dies wahr und können dadurch beunruhigt sein, Schlafprobleme entwickeln oder häufiger weinen. Hier ist es wichtig, dass die Eltern durch Körperkontakt und Kuscheln sowie durch eine ruhige, entspannte Umgebung dazu beitragen, dass sich die Kinder wieder sicher und geborgen fühlen. Kleinkinder können die Trennung von dem erkrankten Elternteil außerdem als Verlassenwerden oder Bestrafung interpretieren, wenn sie nicht darauf vorbereitet und bei dem Trennungserleben begleitet werden.[8]


© anoushkatoronto, stock.adobe.com

Durch regelmäßige Kontakte zu festen Bezugspersonen kann Kindern Sicherheit gegeben werden. Ein gleichbleibendes Umfeld, das heißt zum Beispiel, dass die Kinder nach Möglichkeit immer im gleichen Bett schlafen und möglichst wenige Betreuungswechsel stattfinden, gibt ihnen zudem Stabilität im Alltag. Um Trennungs- und Verlustängsten vorzubeugen, können außerdem kleine Erinnerungsstücke und -geschenke des jeweiligen Elternteils genutzt werden. Diese dienen Kindern während der Abwesenheit als Übergangsobjekt, das sie mit der Person verbindet. Dadurch können sie verstehen, dass die Person nicht aus Boshaftigkeit gegangen ist und ihnen trotz der Trennung Zuneigung und Liebe zeigt. Hierfür eignen sich etwa ein Stofftier, ein Foto oder ein gemaltes Bild.[8] Auch Kleidungsstücke des Elternteils können beruhigend für die Kinder sein, da sie einen bestimmten Pullover oder T-Shirt mit Mama oder Papa verbinden und dessen Geruch wiedererkennen. Während der Trennung kann Kindern außerdem täglicher Kontakt dabei helfen, sich weniger durch die Abwesenheit belastet zu fühlen, z. B. durch Telefonate oder Videogespräche.[8]

Bei letzterem ist zu beachten, dass sich auch der Elternteil dabei wohlfühlen sollte, und dass die Kinder vorher auf mögliche körperliche Veränderungen des erkrankten Elternteils vorbereitet werden.

Denn neben emotionalen Veränderungen der Eltern reagieren Kinder in diesem Alter auch sensibel auf körperliche Veränderungen, die im Rahmen der Erkrankung auftreten können.[4] Die mit der Erkrankung und der Behandlung einhergehenden Veränderungen wie Gewichtsverlust, Haarausfall oder etwa einer fehlenden Brust der Mutter können Ängste auslösen. Es kann sein, dass diese Veränderungen von Kindern erheblich schlimmer und gefährlicher wahrgenommen werden als sie aus medizinischer Perspektive tatsächlich sind.[4] Kinder können mithilfe altersgerechter Bilderbücher oder Erklärvideos auf solche Veränderungen vorbereitet werden (siehe Erklärvideos und Literaturempfehlungen ab S. 76). Alternativ können körperliche Veränderungen mithilfe von Spielfiguren vorgespielt werden, z. B. mit einer Puppe, bei der die Haare oder einzelne Körperteile abgenommen werden können. Dies kann auch von anderen nahestehenden Personen übernommen werden, wenn es für die betroffenen Eltern selbst zu belastend ist. Die spielerische Darstellung des Haarverlusts kann mehrfach zu verschiedenen Zeitpunkten durchgeführt werden, damit Kinder sich angstfrei mit dem Bild auseinandersetzen können.[4]

Kindergartenalter (3 bis 6 Jahre)

Kinder in diesem Alter haben häufig bereits von der Erkrankung gehört, verfügen jedoch lediglich über limitiertes Wissen und können falsche Vorstellungen von Krebs haben.[2] Kinder im Kindergartenalter können denken, dass Krebs eine ansteckende Krankheit ist oder dass ein „Krebstier“ im Körper des Elternteils lebt.[9] Grundsätzlich sollte Kindern in diesem Alter daher in angemessener Weise erklärt werden, was genau Krebs ist und dass es sich um eine nicht-übertragbare Krankheit handelt. Hierbei können kindgerechte Bücher und Filme unterstützend wirken (siehe Erklärvideos und Literaturempfehlungen ab S. 76). Im Laufe der Erkrankung und Behandlung sollten Eltern ihre Kinder weiterhin regelmäßig über den aktuellen Stand informieren. Diese Transparenz schafft Sicherheit und signalisiert dem Kind, dass es Fragen stellen kann.

So haben Kinder die Möglichkeit, ihre eigenen Vorstellungen mit der tatsächlichen Situation abzugleichen.[4]

Für Kinder im Kindergartenalter ist das sogenannte „magische Denken“ typisch. Sie entwickeln die Vorstellung, dass ihre Gedanken oder ihr Verhalten Einfluss auf die Erkrankung des Elternteils haben können.[4] So können Schuldgefühle entstehen, da sie denken, durch beispielsweise schlechtes Benehmen Schuld an der Erkrankung zu haben.[4, 6, 8] Gleichzeitig können sie denken, dass sie durch gutes Benehmen die Krankheit ihrer Eltern heilen können. Es kann helfen zu erklären, dass das Verhalten der Kinder die elterliche Krebserkrankung und deren Verlauf nicht beeinflussen kann, weder im positiven noch im negativen Sinne. Da sich einige Kinder nicht trauen, ihre Schuldgefühle gegenüber ihren Eltern anzusprechen, sollte nicht gewartet werden, bis die Kinder das Thema ansprechen – Eltern sollten das Thema der Schuld vorbeugend thematisieren und wiederholt die Unschuld ihres Kindes an der Situation kommunizieren.[8] Damit kein Gefühl der Hilflosigkeit resultiert, können Vorschläge unterbreitet werden, wie Kinder ihre Eltern alternativ unterstützen können, etwa indem sie für den erkrankten Elternteil Bilder malen oder etwas basteln. Durch solche Ideen können Kinder aktiv etwas Wertvolles beitragen und bekommen nicht das Gefühl, hilflos zuschauen zu müssen.

Als Reaktion auf die elterliche Diagnose können Kinder im Kindergartenalter eine Reihe verschiedener Emotionen wie Aufregung, Schock, Sorgen und Unsicherheiten zeigen. In diesem Alter haben Kinder häufig Schwierigkeiten, ihre Gefühle einzuordnen und zu verbalisieren. Anstatt ihr inneres Befinden auszusprechen, zeigen sie veränderte Verhaltensweisen, so sind sie etwa aggressiver oder rebellischer als zuvor oder ziehen sich sozial zurück und werden stiller.[13, 19] All diese Reaktionen können ein Zeichen der emotionalen Belastung sein. Wenn Kinder verschiedene Gefühle ausdrücken, körperliche Beschwerden berichten oder allgemein veränderte Verhaltensweisen zeigen, ist es wichtig, dass Eltern verständnisvoll und geduldig reagieren, anstatt Druck aufzubauen oder verärgert zu sein. Auch wenn es in diesen Situationen schwer fallen kann, können offene, vertrauensvolle Gespräche sowie körperliche Nähe und Zuneigung helfen, damit es den Kindern besser geht. Mithilfe der elterlichen Unterstützung können sich die Belastungssymptome der Kinder

wieder regulieren. Die Mehrheit der Kinder passt sich im Laufe der Zeit gut an die Situation an und entwickelt adäquate Umgangsstrategien. Falls dies nicht passiert und die Verhaltensauffälligkeiten länger anhalten, können zur Unterstützung der Kinderarzt bzw. die Kinderärztin aufgesucht oder die psychoonkologischen Beratungsangebote einer ambulanten Krebsberatungsstelle genutzt werden.

Im Kindergartenalter können Kinder insbesondere von der räumlichen Trennung der Eltern seelisch belastet sein, etwa wenn der erkrankte Elternteil im Krankenhaus oder in der Reha ist. Diese Belastung kann dazu führen, dass Kinder anhänglicher oder in ihrer persönlichen Entwicklung gehindert werden.[9] Um Trennungsängste zu mindern, ist es empfehlenswert, ihnen anzubieten, mit ins Krankenhaus zu kommen (siehe Kapitel „Krankenhausbesuche“, ab S. 43).[4] Dies muss vorher jedoch mit dem behandelnden medizinischen Personal abgesprochen werden, da solche


© venerala, stock.adobe.com

Besuche je nach Station und Krankenhaus nicht zugelassen sind. Wenn es erlaubt ist, kann Kindern im Krankenhaus gezeigt werden, wo sich der erkrankte Elternteil aufhält und was dort mit ihm gemacht wird. Es beruhigt Kinder in diesem Alter, zu wissen, wo genau ihr Elternteil ist und was mit ihm passiert. Zudem können sie kleine Aufgaben selbst übernehmen, zum Beispiel Temperatur messen, und dadurch am Behandlungsprozess teilhaben. Diese Einbindung kann wiederum zu einem besseren Umgang mit der elterlichen Erkrankung beitragen.

Bei einer längeren oder absehbaren Abwesenheit des erkrankten Elternteils kann außerdem eine Art Adventskalender gestaltet werden. Hierbei erhalten die Kinder im Zeitraum der Trennung jeden Tag oder alternativ jede Woche eine kleine Aufmerksamkeit im Namen des Elternteils, sei es ein Bild oder Foto, ein kleines Andenken oder eine kurze, handgeschriebene Nachricht.[8] Hier eignen sich auch Kuscheltiere als sogenannte Übergangsobjekte, um die Trennung vom Elternteil zu erleichtern. Darüber hinaus hilft es, Kindern frühzeitig mitzuteilen, wann sich welche Person um sie kümmern wird und dass immer jemand für sie da ist.[8] Nach Möglichkeit sollten


© Mediaphotos, stock.adobe.com

häufige Wechsel von Bezugspersonen vermieden werden – eine gleichbleibende Umgebung und feste Bezugspersonen können Kindern Sicherheit und Stabilität geben. Auch neue Rituale können Kindern ab dem Kindergartenalter den Umgang mit der Erkrankung erleichtern (siehe Kapitel „Stabilität und Routinen“, ab S. 39). So können etwa zu wichtigen Meilensteinen bzw. Fortschritten der Behandlung schöne Familienabende durchgeführt werden.[22] Gemeinsame Lesestunden können dazu dienen, die Lieblingsbücher der Kinder und/oder altersgerechte Kinderbücher zum Thema Krebs zu lesen.[22] Eine Liste mit entsprechenden Büchern zum Thema Krebs befindet sich ab Seite 77 in diesem Leitfaden.

Grundschulalter (6 bis 11 Jahre)

Kinder in diesem Alter haben zusätzlich zu Informationen über die Erkrankung häufig Interesse an weiteren damit zusammenhängenden Themenbereichen, etwa der jeweiligen Diagnose, Behandlungsverfahren, Krankenhausaufenthalte und der Prognose.[5] Die Informationen sollten dabei dem Alter und Entwicklungsstand des Kindes entsprechend formuliert werden, damit sie sich ernst genommen fühlen. Das bedeutet, dass sie nicht zu kompliziert, aber auch nicht zu einfach formuliert werden dürfen. Bei Kindern in diesem Alter können medizinische Begriffe verwendet, jedoch stets erklärt werden. Anschließend sollte außerdem nachgefragt werden, ob die Erklärungen verständlich waren oder ob noch Fragen offen geblieben sind. Bücher oder Erklärvideos können für das Verständnis der Erkrankung und deren Folgen hilfreich sein. Zusätzlich können Broschüren oder Webseiten mit altersgerechter Sprache bereitgestellt werden, um die Wahrscheinlichkeit zu reduzieren, dass Kinder selbstständig im Internet suchen und dort unvollständige oder falsche Informationen finden. Darüber hinaus können Eltern ihren Kindern verlässliche Online-Quellen zeigen und diese gemeinsam mit ihnen nutzen, um Missinformationen vorzubeugen. Das Informationsbedürfnis der Kinder kann dabei je nach Erkrankungsstadium variieren.[5]

Während sich Kinder im Zeitraum nach der Diagnose zunächst primär Informationen über die Krankheit, die medizinischen Untersuchungsmethoden sowie die

Behandlungsmaßnahmen wünschen, haben Kinder in späteren Stadien der elterlichen Erkrankung oftmals einen höheren Bedarf an Informationen dazu, wie sie ihre Eltern unterstützen können.[5]

Einige Kinder haben ein höheres Informationsbedürfnis und wollen stärker in den Prozess einbezogen werden als andere.[5, 21] Deshalb ist es ratsam, das Kind zu fragen, ob es über die grundlegenden Informationen hinaus mehr wissen möchte. Wenn Eltern das Gefühl haben, dass ihre Kinder die Informationen interessiert aufnehmen, Fragen stellen und mehr wissen möchten, können sie noch mehr erklären und verschiedene Bereiche ansprechen. Wenn Kinder jedoch überfordert scheinen oder im Moment nicht weiter darüber sprechen möchten, ist es wichtig, dies zu respektieren und Kindern eine Rückzugsmöglichkeit zu geben.[14] Zu einem späteren Zeitpunkt kann in einem ruhigen Rahmen erneut ein vertrauensvolles Gespräch initiiert werden. Der Wunsch der Kinder in Bezug auf die Menge an Informationen sollte in jedem Fall von ihren Eltern respektiert werden.

Kinder im Grundschulalter tendieren bereits dazu, ihre Gedanken und Gefühle vor den Eltern zu verstecken und sich bewusst unauffällig zu verhalten, um diese zu schützen. Auch ohne direkt erkennbare Symptome oder Hilferufe kann es daher sein, dass sich Kinder überfordert und belastet fühlen.[8] Einige Kinder dieser Altersgruppe zeigen körperliche Symptome wie Bauch- oder Kopfschmerzen sowie Einnässen. Aufgrund der Unterdrückung der Gefühle sowie der zunächst zusammenhangslos wirkenden Symptome kann die emotionale Belastung der Kinder von Eltern leicht übersehen werden.[8] Eltern sollten hier versuchen, auf Verhaltensänderungen oder körperliche Symptome der Kinder zu achten, und selbst dann Gespräche und Unterstützung anbieten, wenn die Kinder scheinbar problemlos mit der Erfahrung umgehen.

In diesem Alter machen sich Kinder außerdem vermehrt Sorgen über den Tod der Eltern. Dabei kann es sein, dass sie ihre Eltern sehr direkt fragen, ob der erkrankte Elternteil sterben wird.[8] In diesem Fall ist es wichtig, ihnen die Wahrheit zu sagen, selbst wenn die Antwort schwierig und sowohl für die Kinder wie auch die Eltern belastend sein kann. Auch wenn die voraussichtliche Prognose der Erkrankung sowie

deren Ausgang noch nicht bekannt ist, sollte den Kindern keine Lüge erzählt werden, da damit etwas bei den Kindern ausgelöst werden kann, das sich später eventuell nicht bewahrheitet. Unabhängig von der Prognose sollte hinzugefügt werden, dass die Ärztinnen und Ärzte sich gut um den Elternteil kümmern und alles dafür tun, dass es ihm möglichst gut geht. Eltern von Kindern in diesem Alter ist oftmals nicht bewusst, wie stark diese vom potenziellen Tod ihres Elternteils und der Angst vor dem Verlust belastet sind.[8] Es ist empfehlenswert, das Thema grundsätzlich einmal anzusprechen: Wenn die Prognose positiv ist, sollte dies den Kindern mitgeteilt werden, damit sie sich nicht unnötig um den Tod ihres Elternteils sorgen. Wenn der Elternteil voraussichtlich an der Erkrankung sterben wird, sollte dies ebenfalls mitgeteilt werden, damit sich die Kinder mental darauf vorbereiten und bewusst Abschied nehmen können. Für die Vorbereitung auf oder Begleitung von dieser Art von Gesprächen, können Eltern in ambulanten Krebsberatungsstellen, wie etwa der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V., Unterstützung erhalten.

Allgemein ist es für Kinder im Grundschulalter von Bedeutung, als betroffene Angehörige ernstgenommen und aufbauend auf ihrem jeweiligen Informations- und Teilhabebedürfnis in das Geschehen eingebunden zu werden.[8] Elterliche Wärme und offene, vertrauensvolle Eltern-Kind-Kommunikation tragen zum einen zur Minderung der wahrgenommenen psychischen und emotionalen Belastung der Kinder bei.[2] Zum anderen gehen sie außerdem häufig mit besseren Bewältigungsstrategien der Kinder einher.[5]

Jugendliche und junge Erwachsene (ab 12 Jahren)

Jugendliche befinden sich in einer Phase ihres Lebens, in der sie lernen, unabhängiger zu sein und auf eigenen Beinen zu stehen. Die Erkrankung eines Elternteils kann diese Phase beeinflussen.[8] Die Reaktion der betroffenen Jugendlichen kann dabei unterschiedlich sein: Es ist möglich, dass mehr Kontakt zur Familie gesucht wird, was sie in der Entwicklung ihrer Unabhängigkeit beeinflussen kann. Es kann jedoch auch eine gegenteilige Reaktion hervorgerufen werden, etwa eine stärkere Orientierung nach außen sowie der Wunsch, mehr Zeit mit Freundinnen und Freunden anstatt der

Familie zu verbringen. Dabei kann es auch sein, dass Eltern das Gefühl haben, ihre Kinder würden sich ihnen gegenüber nicht mehr öffnen, sondern ihnen entgleiten, da sie die meiste Zeit nicht zuhause sind. Eltern sollten ihren Kindern im Jugendalter in diesem Fall weiterhin Gespräche anbieten und versuchen, einen offenen Umgang mit Gefühlen und Gedanken vorzuleben. Gleichzeitig ist es wichtig, keinen Druck aufzubauen und zu akzeptieren, wenn Jugendliche das vorgelebte Verhalten nicht erwidern. Je mehr Druck Jugendliche verspüren, desto mehr kann es sein, dass sie sich zurückziehen. Für Jugendliche kann es außerdem hilfreich sein, darin bestärkt zu werden, dass es in Ordnung und sogar schön ist, wenn sie trotz der belastenden Situation weiterhin ihren Hobbies und Interessen nachgehen, sich mit Freundinnen und Freunden treffen und dabei Spaß haben.[13] In jedem Fall sollte vermieden werden, dass sich Jugendliche schuldig fühlen, ein altersgerechtes Leben zu führen.

Einerseits sind viele Jugendliche dazu bereit, Verantwortung für den erkrankten Elternteil und die Familie zu übernehmen, andererseits können sie ein verstärktes Verlangen nach Selbstständigkeit und Unabhängigkeit haben. Dieser innere Konflikt kann Schuldgefühle auslösen, insbesondere wenn es häufig zu Konflikten mit den Eltern kommt, Jugendliche ihre Zuneigung nicht offen zeigen oder das Gefühl haben, nicht genug Zeit mit dem erkrankten Elternteil verbracht zu haben. Eltern sollten das Thema Schuldgefühle aktiv ansprechen, da allein das Sprechen darüber bereits zu einer seelischen Entlastung beitragen kann.[8]

Darüber hinaus kann es Jugendlichen helfen, sich mit anderen gleichaltrigen Kindern krebserkrankter Eltern auszutauschen.[20] Anders als Mitschülerinnen und -schüler können andere Kinder erkrankter Eltern ihre Situation besser nachvollziehen und sich mit ihren Gefühlen und Gedanken identifizieren. In vielen Städten gibt es Gruppen für Kinder und Jugendliche mit krebskranken Eltern, die Austausch ermöglichen und das ggf. vorhandene Gefühl der sozialen Isolation reduzieren.[3] Eltern können ihre Kinder auf diese Möglichkeiten hinweisen und sich bei Interesse mit ambulanten Krebsberatungsstellen in Verbindung setzen oder online nach Angeboten schauen.

Bezüglich der Wissensvermittlung haben Jugendliche oftmals ein besonderes Interesse an Informationen zu verschiedenen mit der Erkrankung in Verbindung

stehenden Themenbereichen. So sehen sich Jugendliche vermehrt mit der Angst vor Vererbbarkeit von Erkrankungen konfrontiert und möchten wissen, ob sie selbst später auch an Krebs erkranken werden.[4] Sie sollten wahrheitsgemäß und umfassend aufgeklärt und auf weitere Informationsmöglichkeiten verwiesen werden. Wenn sie zuhause nicht ausreichend Informationen erhalten, tendieren Jugendliche dazu, selbstständig im Internet zu recherchieren, wo sie zweifelhafte oder gar falsche Auskünfte aufgrund unseriöser Quellen finden können. Indem Eltern vertrauenswürdige Quellen vorstellen und erklären, was eine seriöse Quelle ausmacht, können Jugendliche sicherer selbst recherchieren und Missinformationen vermeiden. Gerade bei Jugendlichen sollten die medizinisch korrekten Fachbegriffe verwendet und entsprechend erläutert werden. Auf diese Weise können sich die Jugendlichen ernst genommen fühlen. Wenn in diesem Alter zu leichte Sprache verwendet wird, kann es sein, dass sich die Jugendlichen nicht ernst genommen oder herabgesetzt fühlen.[5] Einige Jugendliche erachten es außerdem als hilfreich und wertvoll, mit medizinischem Personal zu sprechen, um Fragen stellen zu können und die Informationen direkt von Expertinnen bzw. Experten zu erhalten.[16]



© Krakenimages.com; stock.adobe.com

6 Informationen für das Umfeld krebsbetroffener Familien

Die Krebsdiagnose kann für alle Personen im Umfeld der Patientin bzw. des Patienten belastend sein. Die ungewohnte und ernste Situation kann Unsicherheiten und zahlreichen Fragen hervorrufen. Dieses Kapitel richtet sich daher an Erwachsene aus dem Umfeld von Familien mit krebserkrankten Eltern, wie etwa Pädagoginnen und Pädagogen oder befreundete Eltern. Es stellt grundlegende Informationen und Ratschläge bereit, wobei das erste Teilkapitel den Umgang mit den Kindern thematisiert und das zweite Teilkapitel die Beziehung zu den Eltern. Beachten Sie jedoch, dass jede Familie und jedes Kind anders ist – mit individuellen Wünschen im Umgang mit der Erkrankung.. Grundsätzlich ist daher zu empfehlen, die jeweiligen Bedürfnisse der Familie und der Kinder in einem direkten Gespräch mit den betroffenen Eltern zu besprechen.

Informationen und Tipps zum Umgang mit dem Kind

Abklärung der wichtigsten Bedürfnisse

Unabhängig davon, ob Sie Pädagogin bzw. Pädagoge oder privat mit den betroffenen Eltern befreundet sind, kann es sein, dass das Kind sich an Sie wendet, wenn es Gesprächsbedarf hat oder mit einer Person außerhalb der Familie über sein Befinden sprechen möchte. Dafür ist es hilfreich, wenn Sie wissen, welchen Umgang die Eltern mit ihren Kindern pflegen und wünschen.

Wenn Sie von Eltern über deren Erkrankung informiert werden, erkundigen Sie sich, ob sie bestimmte Wünsche im Hinblick auf Ihre Kommunikation und den Umgang mit den Kindern haben. Wie viel weiß das Kind über die Erkrankung bzw. wie viel soll es wissen? Hat das Kind selbst bestimmte Wünsche im Hinblick auf den Umgang mit der Erkrankung im Kindergarten, in der Schule oder im Verein? Respektieren Sie anschließend diese Bedürfnisse und Wünsche der betroffenen Familie.

Kindern Normalität ermöglichen

Einige Kinder empfinden es als unangenehm, von Außenstehenden auf die elterliche Erkrankung angesprochen zu werden oder fühlen sich dann dazu gedrängt, über ihre Gedanken und Gefühle sprechen zu müssen. Andere Kinder möchten in der Schule, im Kindergarten oder bei außerschulischen Aktivitäten grundsätzlich Normalität erfahren und eine Pause von der elterlichen Erkrankung haben. [18]

Sprechen Sie die Kinder daher nicht einfach auf die elterliche Erkrankung an. Das bedeutet auch, dass Sie den Kindern keine Fragen dazu stellen, wie es dem Elternteil geht, auch wenn die Frage nicht böse gemeint ist und lediglich Anteilnahme ausdrücken soll. Wenn Sie sich um das Befinden des Elternteils sorgen oder Informationen zum aktuellen Stand wünschen, sprechen Sie die Eltern direkt an anstatt die Kinder in eine Vermittlungsposition zu bringen. Gespräche mit den Kindern über die elterliche Erkrankung sollten stets von den Kindern ausgehen oder durch die Eltern initiiert werden, aber nicht durch Sie als Außenstehende.

Unangenehme Fragen seitens der Kinder

Während einige Kinder außerhalb der Familie nicht über die Erkrankung sprechen möchten, haben andere einen erhöhten Gesprächsbedarf und sprechen den elterlichen Krebs ggf. Ihnen gegenüber an. Dies kann auch scheinbar unangebrachte Aussagen beinhalten, etwa negative Kommentare über das Aussehen der Eltern oder unangenehme Fragen, z. B. über den Tod. Besonders jüngere Kinder können solche Fragen auch in „unpassenden“ Situation stellen, etwa beim Spielen oder im Sitzkreis vor anderen Kindern.

Machen Sie sich bewusst, dass diese Fragen oft auf Unwissenheit und Neugier zurückzuführen und keinesfalls böswillig gemeint sind. Versuchen Sie, ruhig und gefasst zu reagieren und Verständnis für die Perspektive der Kinder zu haben. Wenn Sie die Antwort wissen und sich damit wohlfühlen, beantworten Sie die Frage. Wenn es gerade kein passender Zeitpunkt ist, erklären Sie, warum Sie in diesem Moment keine Zeit haben oder warum das Thema gerade nicht in die Situation passt. Erklären Sie in jedem Fall, wann Sie Zeit haben, in Ruhe mit dem Kind darüber zu sprechen und kommen Sie dann später auch darauf zurück. Es ist aber auch in Ordnung, wenn Sie

die Frage nicht beantworten können oder wollen oder wenn Sie der Meinung sind, dass dies den Eltern überlassen werden sollte. Erklären Sie dem Kind in dem Fall ehrlich, dass Sie die Antwort darauf nicht wissen oder dass die Frage lieber von den Eltern beantwortet werden sollte.

Formulierungsvorschläge:

„Ich beantworte gerne deine Fragen, aber im Moment sind wir hier im Sitzkreis und wollen gemeinsam den Tag beginnen. Wenn wir fertig sind und die Bastelstunde anfängt, können wir in Ruhe darüber sprechen."

„Das ist eine spannende und wichtige Frage. Am besten fragst du deine Mama und deinen Papa danach. Die wissen mehr darüber und können es dir am besten erklären."

Verhalten der Kinder

Die meisten Kinder lernen eigenständig, sich an die neue Situation anzupassen und entwickeln kein auffälliges Verhalten.[2, 3] Einige Kinder zeigen nach der Diagnose jedoch Veränderungen. Während sich einige Kinder lauter, aggressiver und impulsiver als vorher verhalten, werden andere Kinder stiller und ziehen sich zurück.[4, 10, 14, 20] Machen Sie sich bewusst, dass auch störendes oder aggressives Verhalten nicht böse gemeint oder gegen Sie gerichtet ist, sondern auf eine seelische Belastung zurückzuführen sein kann. Die Kinder haben oftmals noch nicht gelernt, mit Belastungen und Krisen umzugehen. Versuchen Sie, in diesen Situationen gefasst zu reagieren und Verständnis und Geduld mit den Kindern zu haben. Diese Kinder brauchen oftmals emotionale Unterstützung, während Bestrafung ihre Belastung hingegen verstärken kann.

Beziehungen im privaten Umfeld der Familie

Unterstützung der Eltern

Aufgaben aus dem Familienalltag können im Erkrankungszeitraum besonders herausfordernd sein. Einige Eltern wünschen sich dabei Unterstützung aus dem Umfeld,

mögen aber nicht um Hilfe bitten. Wenn Sie die Familie im Alltag unterstützen möchten, bieten Sie proaktiv Hilfe an. Aber: Wenn Sie Unterstützung anbieten, sollten Sie auch tatsächlich bereit dazu sein, der Familie zu helfen. Nur aus Höflichkeit Unterstützung anzubieten, mag zwar gut gemeint sein, ist aber nicht im Sinne der Patientinnen und Patienten. Überlegen Sie sich im Voraus, ob und in welchem Umfang Sie die Familie unterstützen möchten bzw. können und kommunizieren Sie dies realistisch. Sie könnten etwa für die Familie einkaufen gehen, im Haushalt helfen oder die Kinder zur Schule oder zu Nachmittagsaktivitäten bringen. Respektieren Sie dabei jedoch die Wünsche der betroffenen Familie. Jede Familie geht anders mit der Erkrankung um. Sprechen Sie Besuche stets im Voraus ab und akzeptieren Sie es, wenn die Person bzw. Familie zeitweise etwas Ruhe und Abstand sucht. Haben Sie Verständnis für das Bedürfnis nach Privatsphäre oder Ruhezeiten.

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie selbst erstmal etwas Abstand brauchen, können Sie auch das in einem ruhigen Gespräch ansprechen. Durch offene Gespräche können Verunsicherungen und Missverständnisse mit den betroffenen Eltern vermieden werden.

Was Sie tun können: Eine elterliche Krebserkrankung kann sowohl für die Familie als auch für Sie als nahestehende Person belastend sein. Vielleicht fühlen Sie sich unsicher im Umgang mit der Situation. Überlegen Sie sich daher in Ruhe: Möchten Sie unterstützen? Brauchen Sie Abstand? Welche Fragen haben Sie zum Umgang mit dem Kind? Sprechen Sie Ihre Gedanken in einem ruhigen Gespräch mit den Eltern an, um Unsicherheiten zu klären und Missverständnisse zu meiden. Begegnet Ihnen das Kind plötzlich anders als gewohnt, machen Sie sich bewusst, dass auffälliges Verhalten und unangenehme Fragen oft nicht böse gemeint, sondern Ausdruck innerer Belastung des Kindes sein können. Reagieren Sie mit Verständnis und Geduld. Wenn es um das erkrankte Elternteil geht, lassen Sie das Kind entscheiden, ob und wann es darüber sprechen möchte. Drängen Sie es nicht in eine Vermittlungsrolle, sondern versuchen Sie, ihm Alltag und Normalität zu ermöglichen.

Schlusswort

Dieser Leitfaden wurde erstellt, um krebserkrankten Eltern und ihren Familien eine Orientierungshilfe im Umgang mit den Herausforderungen der Erkrankung zu bieten. Die Inhalte basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen, praktischen Erfahrungen sowie den persönlichen Berichten von betroffenen Eltern. An dieser Stelle bedanken wir uns herzlich bei den Eltern, die bereit waren, ihre Erfahrungen zu teilen und somit anderen Betroffenen wertvolle Einblicke und Unterstützung ermöglichen. Ebenso gilt unser Dank allen Fachpersonen und Mitarbeitenden, die durch ihr Engagement und ihre Expertise zur Entstehung dieses Leitfadens beigetragen haben.

Wir hoffen, dass Ihnen dieser Leitfaden hilfreiche Impulse und Orientierung bietet und Sie ermutigt, offen mit Ihrer Familie und Ihrem Umfeld zu kommunizieren. Eine Krebserkrankung bringt viele Herausforderungen mit sich, doch mit Verständnis, Geduld und gegenseitiger Unterstützung lassen sich diese besser bewältigen. Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie Kraft, Zuversicht und alles Gute für Ihren weiteren Weg.

Gerade in dieser Zeit ist es wichtig, Unterstützung in Anspruch zu nehmen und die vorhandenen Ressourcen zu nutzen. Vor diesem Hintergrund finden Sie auf den folgenden Seiten weiterführende Informationen zu verschiedenen Möglichkeiten und Hilfsangeboten, die Sie und Ihre Familie in dieser Zeit begleiten und unterstützen können.

Weitere Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfsmittel

Hinweis: In der digitalen Version dieses Leitfadens (verfügbar auf www.thueringische-krebsgesellschaft.de/alle-produkte.html) können Sie auf die Links klicken und gelangen somit direkt auf die jeweilige Webseite.

Krebsberatungsstellen in Thüringen

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der ambulanten Krebsberatungsstellen der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. unterstützen und begleiten Sie im Umgang mit Ihrer Erkrankung und stehen stehen Ihnen, Ihren Kindern und Ihren Angehörigen zur Seite.

Kontaktieren Sie uns gern telefonisch unter 0 36 41 / 33 69 86 oder per E-Mail an info@thueringische-krebsgesellschaft.de.

Informationen zu unseren Beratungsstellen finden Sie auf unserer Website www.thueringische-krebsgesellschaft.de/krebsberatung.html.

Selbsthilfegruppen in Thüringen

Die Kontaktinformationen der Selbsthilfegruppen in Thüringen erhalten Sie über die Geschäftsstelle der Thüringischen Krebsgesellschaft e. V. sowie über die Landeskontaktstellen für Selbsthilfe der jeweiligen Landkreise.

Erklärvideos

Kindern Krebs erklären: Was ist Krebs?
Deutsche Krebshilfe
https://www.youtube.com/watch?v=NophJCNJCfQ&list=PLjHO5FXnKJ74oleGNIGNTO7CsHUESaAXn&index=2

Kindern Krebs erklären: Warum hat Mama Krebs?
Deutsche Krebshilfe
https://www.youtube.com/watch?v=xbF1DEYedeU&list=PLjHO5FXnKJ74oleGNIGNTO7CsHUESaAXn&index=6

Kindern Krebs erklären: Es gibt keine dummen Fragen über Krebs
Deutsche Krebshilfe
https://www.youtube.com/watch?v=JChdFs2JTlU&list=PLjHO5FXnKJ74oleGNIGNTO7CsHUESaAXn&index=1

Zusätzlich zu den drei genannten Videos enthält die Video-Reihe „Kindern Krebs erklären" weitere kindgerechte Erklärvideos zu verschiedenen Themen rund um die Erkrankung Krebs. Diese können Sie auf der Youtube-Seite der Deutschen Krebshilfe www.youtube.com/@DeutscheKrebshilfe/videos einsehen.

Literaturempfehlungen

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an Kinderbüchern für verschiedene Altersgruppen. Die Bücher befassen sich mit verschiedenen Themen im Kontext der elterlichen Krebserkrankung und können etwa zur Erklärung der Erkrankung an sich, den Auswirkungen auf den familiären Alltag oder zum Umgang mit Gefühlen herangezogen werden. Diese Auflistung ist nicht vollständig. Bei Interesse empfehlen wir Ihnen zusätzlich, online nach weiteren Büchern zu suchen oder in einer Buchhandlung nachzufragen.

Kinderbücher zum Thema „Elterliche Krebserkrankung“

Manchmal ist Mama müde – Ein Kinderbuch zum Thema Brustkrebs
Judith Alder, Anne-Christine Loschnigg-Barman; 2011 (2. Auflage)
Verlag: EMH Schweizerischer Ärzteverlag
ISBN: 978-3-03754-061-9
Lesealter: ab 2 Jahre

Dürfen wir noch kuscheln? Ein Kinderfachbuch zum Thema Brustkrebs
Elke Thompson, Charlie Meyer; 2021
Verlag: Mabuse
ISBN: 978-3-86321-608-3
Lesealter: ab 3 Jahren

Krebs erklärt für Klein und Groß Ein Fachbuch nicht nur für Kinder
Bianca Senf, Kirsten Grabowski; 2024
Mabuse-Verlag
ISBN: 978-3-86321-654-2
Lesealter: ab 3 Jahren

Ein Koffer voller Mama-Momente – Mama muss ins Krankenhaus
Anja Freudiger; 2016
Verlag: BALANCE Buch + Medien Verlag
ISBN: 978-3-86739-149-8
Lesealter: 3–6 Jahre

Meine mutige Piratenmama
Krebs in der Familie – Ein Bilderbuch, das Zuversicht vermittelt
Karine Surugue (Autorin), Rémi Saillard (Illustrationen), Anna Taube (Übersetzerin); 2020
Verlag: Carlsen
ISBN: 978-3-551-51314-4
Lesealter: ab 4 Jahren

Das ist Krebs: Ein Buch für Kinder über die Krankheit Krebs
Esther Tulodetzki; 2011
Verlag: atp Verlag
ISBN: 978-3-943064-018
Lesealter: 4–6 Jahre

Tausche Gummibärchen gegen Drachenmedizin: Eine Geschichte über Krebs und Chemotherapie mit Erklärteil für kleine und große Leute
Dr. Anna Büntge (Herausgeberin & Autorin), Ulrike Heidemann (Illustrationen); 2017
Herausgeber: CreateSpace Independent Publishing Platform
ISBN: 978-1-5472-1492-1
Lesealter: 4–7 Jahre

Leos Papa hat Krebs
Ein Buch mit kindgerechten Antworten auf Fragen, die Kinder mit elterlicher Krebserkrankung bewegen können
Sabine Brütting (Autorin), Claudia Heinemann (Autorin), Anke Hennings-Huep (Illustrationen); 2018
Verlag: BALANCE Buch + Medien Verlag
ISBN: 978-3-86739-130-6
Lesealter: 5–7 Jahre

Wie ist das mit dem Krebs?: Behutsames Kinderbuch über Krankheit und Verlust
Dr. Sarah Roxana Herlofsen (Autorin), Dagmar Geisler (Illustrationen); 2018
Verlag: Gabriel in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH
ISBN: 978-3-522-30504-4
Lesealter: 6–8 Jahre

Alia am Ort der Wunder
Einfühlsames Kinderbuch über krebskranke Eltern und den Umgang mit kindlichen Schuldgefühlen
Annette Mierswa (Autorin), Stefanie Harjes (Illustrationen); 2021
Verlag: Windy Verlag
ISBN: 978-3-948417-11-6
Lesealter: ab 8 Jahren

Körper und Gefühle

Frag doch mal ... die Maus: Mein Körper
Mit der Maus auf Entdeckungsreise durch den Körper – mit spannenden Informationen zu Sinnen, Körperteilen, Knochen und Gefühlen
Petra Klose (Autorin), Denitza Gruber (Illustrationen), 2020 (3. Auflage)
Verlag: Carlsen
ISBN: 978-3-551-25344-6
Lesealter: ab 2–4 Jahre

Der Seelenvogel
Buch zum Thema Gefühle für Kinder und Erwachsene
Michal Snunit, Na'ama Golomb (Illustrationen); 2018
Verlag: Carlsen
ISBN: 978-3-551-51089-1
Lesealter: ab 3 Jahre

Frederick
Ein Buch über Hoffnung
Leo Lionni; 2003
Beltz Verlagsgruppe GmbH & Co. KG
ISBN: 978-3-407-77040-0
Lesealter: 4–5 Jahre

Blumen im Kopf. Opa Günther pflanzt gute Gedanken
Kinderbuch über die Macht der Gedanken für Kinder und Erwachsene
Lisa Wirth; 2022
Verlag: Nova MD
ISBN: 978-3-9859514-7-5
Lesealter: 4–10 Jahre

Ich und meine Gefühle
Ein Buch, das Kinder dazu anregen möchte, sich mit den Gefühlen auseinanderzusetzen
Holde Kreul (Autorin), Dagmar Geisler (Illustrationen); 2011
Loewe Verlag
Herausgeber: Emotionale Entwicklung für Kinder
ISBN: 978-3-7855-7293-1
Lesealter: ab 5 Jahre

Im Krankenhaus und bei der Ärztin bzw. beim Arzt

Wieso? Weshalb? Warum?, Band 53: Was passiert im Krankenhaus?
Wissenswerte Einblicke über die Berufe, Stationen und Geräte im Krankenhaus
Andrea Erne (Autorin), Marion Kreimeyer-Visse (Illustrationen); 2011 (6. Auflage)
Verlag: Ravensburger Verlag GmbH
ISBN: 978-3-473-32848-2
Lesealter: 4–7 Jahre

Leo Lausemaus will nicht zum Arzt
Eine Geschichte über Leo Lausemaus' Arztbesuch
Marco Campanella; 2012
Lingen Verlag
ISBN: 978-3-941118-86-7
Lesealter: ab 2 Jahren

Conni im Krankenhaus
Eine Geschichte über Connies Erfahrungen im Krankenhaus
Liane Schneider (Autorin), Eva Wenzel-Bürger (Illustrationen); 1998
Verlag: Carlsen
ISBN: 978-3-551-08632-7
Lesealter: 3–5 Jahre

Tod und Trauer

Eine Tüte voll Papa
Ein Buch zum Thema Verlust eines Elternteils in einer jungen Familie mit kleineren Kindern
Marion Hübinger, Sonia Eliashvili (Illustrationen); 2022
Verlag: Rieder, Susanna
ISBN: 978-3-948410-40-7
Lesealter: ab 3 Jahre

Die Wolke unterm Dach
Ein Bilderbuch über Trauer und den Verlust eines Elternteils
Chris Silber, Annabelle Sperber (Illustrationen); 2022
Verlag: 360 Grad Verlag GmbH
ISBN: 978-3-96185-561-2
Lesealter: ab 5 Jahre

Geht Sterben wieder vorbei? – Antworten auf Kinderfragen zu Tod und Trauer
Ein Sachbilderbuch, in dem Kinderfragen über Tod und Trauer beantwortet werden.
Mechthild Schroeter-Rupieper (Autorin), Imke Sönnichsen (Illustrationen); 2020 (8. Auflage)
Verlag: Gabriel in der Thienemann-Esslinger Verlag GmbH
ISBN: 978-3-522-30564-8
Lesealter: ab 5 Jahre

Überall und irgendwo
Eine poetische Geschichte über Verlust eines Elternteils (Mama) und Zuversicht
Pimm van Hest (Autorin), Sassafras De Bruyn (Illustrationen); 2017
Verlag: Alibri
ISBN: 978-3-86569-258-0
Lesealter: ab 5 Jahre

Was mach ich nur mit meiner Trauer?
Ein Sachbilderbuch zum Thema Abschied und Trauer
Dagmar Geisler; 2020
Verlag: Loewe
ISBN: 978-3-7432-0239-9
Lesealter: 5–7 Jahre

Ich werde immer bei dir sein
Eine Trost spendende Geschichte über Verlust, Trauer und Erinnerung
Joanna Rowland, Thea Baker (Illustrationen); 2020
Verlag: Mentor Verlag
ISBN: 978-3-948230-13-5
Lesealter: ab 6 Jahre

Für Erwachsene

Plötzlich ist alles ganz anders – wenn Eltern an Krebs erkranken (Kinder fordern uns heraus)
Sylvia Broeckmann; 2018 (4. Auflage)
Verlag: Klett-Cotta
ISBN: 978-3-608-94605-5

Wie sage ich meinem Kind, dass ich Krebs habe? – Ratgeber für Betroffene, Angehörige und Fachleute
Bianca Senf; 2025 (2. Auflage)
Verlag: Mabuse-Verlag GmbH
ISBN: 978-3-86321-741-9

Internetseiten und weiterführende Informationen

Nachfolgend werden hilfreiche Webseiten mit Informationen zum Umgang mit der elterlichen Krebserkrankung innerhalb der Familie aufgelistet. Dies ist lediglich eine Auswahl an Angeboten, bei Bedarf kann eigenständig nach Online-Informationen gesucht werden. Dabei sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Quellen vertrauensvoll sind, und dass die Informationen wissenschaftlich belegt sind oder von Expertinnen bzw. Experten stammen.

Deutsche Krebsgesellschaft e. V. – Onko Internetportal

Wie sage ich meiner Familie, dass ich Krebs habe?
www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/leben-mit-krebs/angehoerige-und-freunde/mit-angehoerigen-und-freunden-ueber-krebs-.html

Was Kindern krebskranker Eltern hilft
www.krebsgesellschaft.de/onko-internetportal/basis-informationen-krebs/krebs-und-psyche/was-kindern-krebskranker-eltern-hilft.html

Stiftung Deutsche Krebshilfe

Hilfe für Angehörige von Krebspatienten – Kinder als Angehörige von Krebspatienten
www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/mit-krebs-leben/hilfe-fuer-angehoerige-von-krebspatienten/#c25709

Kindern Krebs erklären – Buchtipps und Erklärvideos
www.krebshilfe.de/blog/kindern-krebs-erklaeren/

Infonetz Krebs der Deutschen Krebshilfe gemeinsam mit der Deutschen Krebsgesellschaft e. V. und der Stiftung Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe
Beratung nach dem aktuellen Stand von Medizin und Wissenschaft in allen Phasen der Erkrankung – kostenfrei unter 0 800/80 70 88 77 (Mo–Fr 8–17 Uhr)

Deutsches Krebsforschungszentrum (DKFZ) – Krebsinformationsdienst

Diagnose Krebs: Wie spreche ich mit meinen Kindern darüber?
www.krebsinformationsdienst.de/aktuelles/2021/news018-mit-kindern-ueber-krebs-sprechen.php

Wenn Eltern Krebs haben: Kindern die eigene Krankheit erklären
www.krebsinformationsdienst.de/leben/krankheitsverarbeitung/kindern-krebs-erklaeren.php

Flüsterpost e. V., Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern

Homepage (stellt Informationen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene bereit)
https://kinder-krebskranker-eltern.de/

Kids (Kinder)
https://kinder-krebskranker-eltern.de/kids-place/

Youngsters (Jugendliche)
https://kinder-krebskranker-eltern.de/infos-fuer-jugendliche/

Krebsliga Schweiz

Broschüre: Wenn Eltern an Krebs erkranken – Wie mit Kindern darüber reden
https://shop.krebsliga.ch/files/kls/webshop/PDFs/deutsch/wenn-eltern-an-krebs-erkranken-mit-kindern-ueber-krebs-reden-011033012111.pdf

Wie mit Kindern über Krebs reden
www.krebsliga.ch/beratung-unterstuetzung/infomaterial/fuer-angehoerige/kinder-einbeziehen

Literatur

1. Zentrum für Krebsregisterdaten. Wie häufig sind Krebserkrankungen bei Eltern minderjähriger Kinder? Robert Koch-Institut. Veröffentlicht am 17. April 2019. Abgerufen am 28.11.2025. www.krebsdaten.de/Krebs/DE/Content/Publikationen/Kurzbeitraege/Archiv2019/2019_3_Kurzbeitraege_Krebskranke_Eltern.html
2. Egberts MR, Verkaik D, Spuij M, Mooren TTM, van Baar AL, Boelen PA. Child adjustment to parental cancer: A latent profile analysis. Health Psychology. 2021; 40 (11): 774–783. doi: 10.1037/hea0001099
3. Ellis SJ, Wakefield CE, Antill G, Burns M, Patterson P. Supporting children facing a parent's cancer diagnosis: a systematic review of children's psychosocial needs and existing interventions. Eur J Cancer Care. 2017; 26 (1): e12432. doi: 10.1111/ecc.12432
4. Simeit R. Krebskranke Eltern unterstützen: Effekte einer psychoonkologischpsy choedukativen Gruppenintervention für krebserkrankte Eltern auf die Lebensqualität innerhalb der Familie im Rahmen der ambulanten, psychoonkologischen Nachsorge. Köppe; 2015.
5. Kennedy VL, Lloyd-Williams M. Information and communication when a parent has advanced cancer. Journal of Affective Disorders. 2009; 114(1–3): 149-155. doi: 10.1016/j.jad.2008.06.022
6. Semple CJ, McCaughan E. Family life when a parent is diagnosed with cancer: impact of a psychosocial intervention for young children. Eur J Cancer Care (Engl). 2013; 22(2): 219–231. doi: 10.1111/ecc.12018
7. Thastum M, Johansen MB, Gubba L, Olesen LB, Romer G. Coping, Social Relations, and Communication: A Qualitative Exploratory Study of Children of Parents with Cancer. Clin Child Psychol Psychiatry. 2008; 13 (1): 123–138. doi: 10.1177/1359104507086345
8. Romer G, Haagen M, Riedesser P. Kinder körperlich kranker Eltern. Hogrefe, Verl. für Psychologie; 2007.
9. Broeckmann S, Reinert E. Elternberatung – Wie sag ich es meinem Kind? In: Kinder Krebskranker Eltern: Prävention Und Therapie Für Kinder, Eltern Und Die Gesamte Familie. Kohlhammer; 2011: 16–33.

10. Morris JN, Martini A, Preen D. The well-being of children impacted by a parent with cancer: an integrative review. Support Care Cancer. 2016; 24 (7): 3235–3251. doi: 10.1007/s00520-016-3214-2

11. Möller B, Barkmann C, Krattenmacher T, et al. Children of cancer patients: Prevalence and predictors of emotional and behavioral problems: Children of cancer patients. Cancer. 2014; 120 (15): 2361–2370. doi: 10.1002/cncr.28644

12. Forrest G, Plumb C, Ziebland S, Stein A. Breast cancer in young families: a qualitative interview study of fathers and their role and communication with their children following the diagnosis of maternal breast cancer. PsychoOncology. 2009; 18 (1): 96–103. doi:10.1002/pon.1387

13. Brütting S. Was Kindern & Jugendlichen hilft, wenn Eltern an Krebs erkranken. Sachsen-Anhaltische Krebsgesellschaft e.V., ed. Online veröffentlicht 2021. https://krebsgesellschaft-sachsenanhalt.de/fileadmin/pdf/Ratgeber_Kinder_J_21_WEB.pdf

14. Kühne F, Bergelt C, Romer G, Möller B. Eltern in palliativer Erkrankungssituation und ihre minderjährigen Kinder. Onkologe. 2014; 20 (11): 1129–1132. doi: 10.1007/s00761-014-2804-1

15. Eklund R, Kreicbergs U, Alvariza A, Lövgren M. Children's Self-Reports About Illness-Related Information and Family Communication When a Parent Has a Life-Threatening Illness. J Fam Nurs. 2020; 26 (2): 102–110. doi: 10.1177/1074840719898192

16. Huang X, O'Connor M, Lee S. School-aged and adolescent children's experience when a parent has non-terminal cancer: a systematic review and meta-synthesis of qualitative studies: Children's experience when a parent has cancer-systematic review. Psycho-Oncology. 2014; 23 (5): 493–506. doi: 10.1002/pon.3457

17. Houck CD, Rodrigue JR, Lobato D. Parent-Adolescent Communication and Psychological Symptoms among Adolescents with Chronically Ill Parents. Journal of Pediatric Psychology. 2006; 32 (5): 596–604. doi: 10.1093/jpepsy/jsl048

18. Finch A, Gibson F. How do young people find out about their parent's cancer diagnosis: A phenomenological study. European Journal of Oncology Nursing. 2009; 13 (3): 213–222. doi: 10.1016/j.ejon.2009.03.010

19. Visser A, Huizinga GA, Hoekstra HJ, et al. Emotional and behavioural functioning of children of a parent diagnosed with cancer: a cross-informant perspective. Psycho-Oncology. 2005; 14 (9): 746–758. doi: 10.1002/pon.902

20. Walczak A, McDonald F, Patterson P, Dobinson K, Allison K. How does parental cancer affect adolescent and young adult offspring? A systematic review. International Journal of Nursing Studies. 2018; 77: 54–80. doi: 10.1016/j.ijnurstu.2017.08.017

21. Phillips F, Lewis FM. The adolescent's experience when a parent has advanced cancer: A qualitative inquiry. Palliat Med. 2015; 29 (9): 851–858. doi: 10.1177/0269216315578989

22. Buchbinder M, Longhofer J, McCue K. Family routines and rituals when a parent has cancer. Families, Systems, & Health. 2009; 27 (3): 213–227. doi: 10.1037/a0017005

23. Weber M, Alvariza A, Kreicbergs U, Sveen J. Communication in families with minor children following the loss of a parent to cancer. European Journal of Oncology Nursing. 2019; 39: 41–46. doi: 10.1016/j.ejon.2019.01.005

24. Flüsterpost e. V. – Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern, ed. Empfehlungen zur Kommunikation mit Kindern. Online veröffentlicht 2018. Abgerufen am 28.11.2025. https://kinder-krebskranker-eltern.de/infomaterial-zum-thema-krebs/

Thüringische
Krebsgesellschaft e.V.
Gemeinsam gegen Krebs

Thüringische Krebsgesellschaft e. V.

Die Thüringische Krebsgesellschaft e. V. ist für krebsbetroffene Menschen der Ansprechpartner vor Ort. Eine kostenfreie vertrauliche Beratung, direkte Hilfe und weitreichende Unterstützung von Patientinnen und Patienten sowie Angehörigen sind die Kernaufgaben unserer Krebsgesellschaft. Vorträge, Kurse, zahlreiche informative Veranstaltungen und Präventionsprojekte ergänzen das umfassende Angebot.

Thüringische Krebsgesellschaft e. V.
Geschäfts- und Beratungsstelle
Am Alten Güterbahnhof 5, 07743 Jena
Telefon: 0 36 41 / 33 69 86
E-Mail: info@thueringische-krebsgesellschaft.de
Internet: www.thueringische-krebsgesellschaft.de

Wir freuen uns über die Unterstützung unserer Arbeit durch Ihre Spende!

Sparkasse Jena-Saale-Holzland
IBAN: DE88 8305 3030 0000 2013 67
BIC: HELADEF1JEN

Deutsche Apotheker- und Ärztebank
IBAN: DE30 3006 0601 0003 2080 87
BIC: DAAEDEDDXXX

Thueringische.Krebsgesellschaft
bit.ly/tkg-linkedin
thueringer_krebsgesellschaft