



Mama/Papa hat Krebs

MERKUR
I h r M a r k t

Teil 1



ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
WIEN

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber, Redaktion:
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE WIEN
1180 Wien, Theresiengasse 46
Tel. 01/402 19 22, Fax 01/408 22 41
E-Mail: service@krebshilfe-wien.at
Internet: www.krebshilfe-wien.at

Das Cover-Foto wurde uns freundlicherweise von
der Bildagentur ZEFA, 1070 Wien, zur Verfügung gestellt.

Layout: Tasso Bogg, 1070 Wien
Druck: „agensketterl“ Druckerei GmbH, 3001 Mauerbach
© 2011 – Österreichische Krebshilfe Wien

Haftungsausschluss

Die Österreichische Krebshilfe Wien übernimmt keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität oder Qualität jeglicher von ihr erteilten Auskünfte, jeglichen von ihr erteilten Rates und jeglicher von ihr zur Verfügung gestellter Informationen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichische Krebshilfe Wien verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

Mama/Papa hat Krebs

„Das Erschütternde ist nicht das Leiden der Kinder an sich, sondern der Umstand, dass sie unverdient leiden ... wenn wir nicht eine Welt aufbauen können, in der Kinder nicht mehr leiden, können wir wenigstens versuchen, das Maß der Leiden der Kinder zu verringern.“

*Albert Camus (1913-1960)
französischer Philosoph, Novellist,
Essayist und Dramatiker,
1957 Nobelpreis für Literatur*



ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
WIEN

Inhalt – Teil 1

Autoren	10
Vorwort	12
Hinweis vor dem Lesen der Broschüre	16
10 Wünsche für mich	17
Grundsätzliches	18
Kapitel 1: Was ist los in unserer Familie?	
Verdacht auf Krebs	26
1. Soll ich meinem Kind sagen, dass der Verdacht auf Krebs besteht?	26
2. Wie soll ich meinem Kind vom Krebsverdacht erzählen?	27
3. Wann ist ein günstiger Zeitpunkt, um meinem Kind Bescheid zu sagen?	28
4. Mit welchen Reaktionen muss ich bei meinem Kind rechnen?	28
5. Mein Kind tut so, als wäre gar nichts. Ist das normal?	29
6. Wie soll ich jetzt mit meinem Kind umgehen?	29
7. Wenn ich doch keinen Krebs habe, habe ich mein Kind dann nicht unnötig belastet?	29
Kapitel 2: Meine Eltern wollen mir etwas sagen	
Die Diagnose steht fest	30
8. Die Krankheit ist Gewissheit. Wie kann ich meinem Kind die Wahrheit sagen?	30

9.	Wie viele Einzelheiten meiner Krankheit soll ich meinem Kind erzählen?	30
10.	Was mache ich, wenn mein Kind das Gespräch abbricht oder verweigert?	31
11.	Welche Fragen beschäftigen mein Kind in dieser Zeit?	32
12.	Soll ich meinem Kind meine Gefühle zeigen?	32
13.	Was braucht mein Kind in dieser schwierigen Situation?	33
14.	Was sind typische Reaktionen von Kindern, bei denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist?	34
15.	Was kann sich für mein Kind im Kontakt mit Gleichaltrigen verändern?	34
16.	Wie kann ich meinem Kind sagen, wie es weitergehen soll, wenn ich es selbst noch nicht weiß?	35
17.	Worauf soll unsere Familie im Alltag besonders achten?	35
18.	Wen sollen wir über die Krebserkrankung informieren und miteinbeziehen?	35

Kapitel 3: Mama/Papa muss ins Krankenhaus

	Die Behandlung beginnt	37
19.	Was verändert sich für mein Kind und unsere Familie durch die Erkrankung?	37
20.	Wie kann ich meinem Kind helfen, diese Veränderungen zu bewältigen?	38
21.	Wie sag ich's meinem Kind, wenn es mir nicht gut geht?	38
22.	Welche Gefühle können in dieser Phase bei mir auftauchen?	39
23.	Wie reagiert mein Kind, wenn ich ins Spital muss?	40
24.	Soll mich mein Kind im Spital besuchen?	41
25.	Wer begleitet mein Kind ins Spital?	41
26.	Soll der Arzt/die Ärztin mit meinem Kind reden und ihm alles erklären?	42

27. Wie erkläre ich meinem Kind, was bei der Behandlung passiert?	42
28. Soll ich meinem Kind wirklich alles sagen?	43
29. Wie kann ich meinem Kind meinen Spitalsaufenthalt erträglicher machen?	44
30. Was vermeide ich besser, um meinem Kind nicht zu schaden?	44
31. Wie kann ich mein Kind in seinem eigenen Umfeld unterstützen?	46

Kapitel 4: Jetzt wissen wir, was wir tun

Der Behandlungsverlauf	47
32. Hat sich mein Kind schon an meine Erkrankung gewöhnt?	47
33. Wie sage ich meinem Kind, wie lang meine Behandlung dauern wird?	48
34. Was erkläre ich meinem Kind, wie lange ich krank sein werde, wenn ich es selbst noch nicht weiß?	48
35. Wie sage ich meinem Kind, dass ich jetzt doch noch nicht so schnell gesund werde?	49
36. Mein Kind will zur Zeit nicht ins Spital mitkommen. Was bedeutet das?	49
37. Schadet es meinem Kind, jetzt vermehrt bei anderen Leuten zu sein?	49
38. Wie gehe ich damit um, wenn sich mein Kind nicht mehr erinnern kann, dass ich auch einmal gesund war?	50
39. Leiden die schulischen Leistungen meines Kindes aufgrund meiner Erkrankung?	50
40. Kann mein Kind froh und lustig sein, auch wenn ich Krebs habe?	51
41. Mein Kind ist jetzt überall anders lieber als zu Hause. Was sollen wir tun?	51

Kapitel 5: Ist jetzt alles vorbei?

Das Behandlungsende	52
42. Wie signalisiere ich meinem Kind die positive Veränderung, ohne zu große Erwartungen zu wecken?	52
43. Was mache ich, wenn mein Kind ratlos und verärgert darauf reagiert, dass noch immer nicht alles „so wie früher“ ist?	52
44. Wieso ist die Auseinandersetzung mit meinem Kind jetzt viel unmittelbarer und damit auch fordernder und anstrengender?	53
45. Wie kann ich in aller Ruhe in meinen Alltag zurückkehren, um wieder die Mutter/der Vater zu sein, die/der ich war?	53
46. Wie begegne ich dem Umfeld meines Kindes (Kindergarten, Schule etc.), das erwartet, dass ich meinen elterlichen Aufgaben nun wieder in vollem Umfang nachkomme?	54
47. Wer stützt mich und mein Kind, wenn die Belastungen des Alltags noch zu groß sind?	54
48. Was mache ich, wenn die Hilfe, die ich bekomme, nicht die ist, die ich brauche und will?	54

Kapitel 6: Alles ist wie früher: Oder doch nicht?

Die Zeit nach Ende der Behandlung	56
49. Besonders in Zeiten eigener Verunsicherung reagiert auch mein Kind. Wie kann ich es in krisenhaften Situationen unterstützen?	56
50. Woran kann ich erkennen, dass sich mein Kind in einer krisenhaften Situation befindet?	56
51. Warum bezieht mein Kind alle Veränderungen auf sich?	57
52. Wie kann mir mein Kind helfen, wenn es das will?	58
53. Wenn die Krankheit vorläufig oder endgültig überwunden scheint, schieben sich oft ganz neue Problemzonen ins Blickfeld. Wie schütze ich mein Kind vor weiterer Überlastung?	59

Adressen	60
Literatur	63
Links	67

Autoren



Dr. Gertrude Bogyi

Klin. Psychologin und Psychotherapeutin (IP)
Univ.Klinik f. Neuropsychiatrie des Kindes und
Jugendalters, AKH Wien;
Psychotherapeut. Leiterin des Ambulatoriums „Boje“
für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen



Peter F. Herdina

Psychotherapeut
Systemische Therapie, Supervision, Coaching



Mag. Bettina Petershofer-Rieder

Klin. Psychologin und Gesundheitspsychologin
Kinder- u. Jugendtherapeutin i.A.
Ambulatorium f. Entwicklungsdiagnostik,
Frühförderung u. Therapie, Wiener Neustadt;
Projekt „Mama hat Krebs“ der Österreichischen
Krebshilfe Wien



Mag. Gaby Sonnbichler
Geschäftsführerin
Österreichische Krebshilfe Wien



Dr. Gabriele Traun-Vogt
Klin. Psychologin und Psychotherapeutin (SF)
Univ. Klinik f. Frauenheilkunde, AKH Wien,
Abteilung f. Spezielle Gynäkologie, Leiterin d.
psychoonkologischen Dienstes
Stv. Obfrau des Vereins „Österreichische Plattform für
Psychoonkologie ÖPPO“

Weitere Mitarbeit:
Mag. Monika Schuster-Tiefenthaler,
Klin. Psychologin und Psychotherapeutin

Sehr geehrte Leserinnen und Leser!

Rund 300.000 Österreicherinnen und Österreicher leben mit einer Krebserkrankung. Viele davon sind Mütter oder Väter kleiner oder auch schon größerer Kinder. Neben den medizinischen Anforderungen, die eine Krebstherapie an die Patientinnen und Patienten stellt, darf die psychische Belastung durch diese schwere Erkrankung für die Betroffenen selbst, aber auch für die gesamte Familie einschließlich der Kinder, nicht außer acht gelassen werden.

Als Bundespräsident begrüße ich daher die Initiative der Österreichischen Krebshilfe Wien, eine Broschüre als Orientierungshilfe für Eltern mit Krebs und ihre Kinder heraus zu geben und ich danke den Initiatoren dafür sehr herzlich!

Dabei geht es nicht nur um die moralische Unterstützung für einen wichtigen Ratgeber, sondern auch um die Wertschätzung einer sinnvollen und konkreten Hilfestellung für Familien, die sich in einer sehr belastenden Phase ihres Lebens befinden.

Ich hoffe, dass die vorliegende Broschüre dazu beitragen kann, an Krebs erkrankten Eltern und ihren Kindern zu helfen, einen Weg durch die Erkrankung zu finden und wünsche allen Betroffenen alles Gute!

Ihr



Dr. Heinz Fischer
Bundespräsident

A handwritten signature in blue ink, which reads "Heinz Fischer". The signature is fluid and cursive, written on a light-colored background.

Dr. Heinz Fischer
Bundespräsident

Liebe Leserinnen und Leser,

die Diagnose Krebs ist für jeden Mensch ein schwerer Schlag. Natürlich betrifft eine Krebserkrankung in erster Linie den Erkrankten selbst. Mitbetroffen ist aber die gesamte Familie, der Lebenspartner und die Kinder.

Speziell die Kinder sind eine Zielgruppe, auf die wir als Wiener Krebshilfe im Rahmen unseres Projekts „Mama hat Krebs“ seit Jahren besonderes Augenmerk legen.

Denn Erwachsene können sich im Fall des Falles Rat und Unterstützung holen, die Kinder allerdings sind dabei psychisch oft auf sich allein gestellt, können keine Beratungsstelle aufsuchen und wagen in vielen Fällen auch nicht, sich Hilfe bei Verwandten oder Freunden zu suchen.

Die Broschüre „Mama/Papa hat Krebs“ befasst sich daher primär mit den Bedürfnissen von Kindern und Jugendlichen. Wir wollen einerseits aufzeigen, wie sie auf die Krebserkrankung eines Elternteils reagieren und welche speziellen Bedürfnisse sie entwickeln können, aber auch, welche Bewältigungsmechanismen sie haben, mit Kummer und Schmerz zurecht zu kommen.

Zugleich will die Broschüre Eltern mit Informationen und Tipps unter die Arme greifen, wie sie mit ihren Kindern in dieser für alle belasteten Zeit am besten umgehen können und dadurch ihre Kinder und sich selbst ein Stück entlasten.

In diesem Sinne hoffe ich, dass dieser Ratgeber für Sie ein wertvoller Wegbegleiter durch die Zeit Ihrer Krebserkrankung sein wird!



Univ.Prof. Dr. Michael
Micksche, Präsident
der ÖKW

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Micksche', written in a cursive style.

Univ.Prof. Dr. Michael Micksche
Präsident der Österreichischen Krebshilfe Wien

Sehr geehrte Leserinnen und Leser,

MERKUR unterstützt die Wiener Krebshilfe bereits seit vielen Jahren. Denn unserem Unternehmen ist es ein wichtiges Anliegen, insbesondere für jene Menschen einzutreten, mit denen es das Schicksal nicht so gut gemeint hat.



MERKUR Vorstand
Mag. Michael Franek

Diesmal haben wir bei der Realisierung der Broschüre „Mama/Papa hat Krebs“, einem ganz besonderen Projekt, geholfen. Denn wie gehen Eltern und ihre Familien am Besten mit der Diagnose Krebs um – und wie verhalten sie sich bestmöglich gegenüber ihren Kindern? Wer einen solchen Einschnitt im Leben schon einmal erfahren hat, weiß, wie wichtig eine vertrauensvolle Stütze in dieser Zeit ist. Schließlich sind es gerade die Jüngsten, unsere Kinder, die in dieser Situation Zuspruch, Unterstützung und Hilfestellung brauchen.

Umso wertvoller ist die vorliegende Broschüre „Mama/Papa hat Krebs“, die betroffenen Eltern und ihren Familien als begleitender Ratgeber zur Seite steht: Nicht allein gelassen zu werden soll das Signal dieses Leitfadens sein. Der neuen Situation verantwortungsbewusst und hoffnungsvoll entgegen treten und diese mit ärztlichem Beistand und helfenden Organisationen meistern, darin will das vorliegende Handbuch – und auch MERKUR – die Betroffenen bestärken.

Wir hoffen, dass diese Broschüre ein unterstützender Ratgeber für Sie und Ihre Familien ist und wünschen von Herzen baldige Genesung sowie Ihnen und Ihrer Familie alles Gute!

A stylized, handwritten signature in black ink, appearing to read 'franek'.

Mag. Michael Franek
Vorstand der MERKUR Warenhandels AG



Jeannine Schiller
Patin Projekt
„Mama/Papa hat
Krebs“

DANKE!

Das Projekt „Mama/Papa hat Krebs“ verdankt seinen „Aufstieg“, seinen breiten Aktionsradius im Dienst der Kinder an Krebs erkrankter Eltern und seine öffentliche Präsenz zu einem großen Teil Jeannine Schiller, die sich schon seit vielen Jahren intensiv für Sozialprojekte für Kinder engagiert und das Projekt vor rund 5 Jahren sozusagen als Patin „adoptiert“ hat.

Jeannine Schiller sorgt mit groß angelegten und prominent besetzten Charity-Veranstaltungen für die fortlaufende Finanzierung des Projekts und garantiert damit nicht nur sein Bestehen, sondern seine ständige Ausweitung.

An dieser Stelle möchten wir Jeannine Schiller daher ganz herzlich danken!

Auch im Namen aller Kinder und ihren an Krebs erkrankten Eltern, die auf diese Weise kostenlos psychologisch betreut werden können, so intensiv und so lang es die Situation erfordert.



Mag. Gaby Sonnbichler
Geschäftsführerin
Österreichische Krebshilfe Wien



Hinweis vor dem Lesen der Broschüre

Heute werden sehr viele Menschen mit der Diagnose Krebs erfolgreich behandelt und haben in ihrem weiteren Leben mit der Krankheit Krebs nichts mehr zu tun.

Bei manchen Menschen entwickeln sich Metastasen und die Krankheit wird zu einem chronischen Leiden, das zeitlebens Behandlung benötigt. Manche Menschen sterben auch an Krebs. Das betrifft leider immer wieder auch Eltern von (kleinen) Kindern.

Wir haben uns mit dieser Broschüre zum Ziel gesetzt, möglichst viele Eltern, die an Krebs erkrankt sind, zu unterstützen.

Dabei ist es uns wichtig, gerade die Eltern, die an Krebs sterben werden, nicht auszuschließen. Wir wissen aber auch, dass gerade diese Absicht Eltern, die sich erstmals mit der Problematik einer eigenen Krebserkrankung auseinandersetzen müssen, Angst machen kann - Angst, dass auch bei einem selbst die Krankheit fortschreiten könnte, Angst vor dem Sterben, Angst vor dem Schmerz der eigenen Kinder.

Wir möchten das Kapitel „Sterben“ also nicht auslassen, ermutigen aber gleichzeitig alle Leserinnen und Leser dieser Broschüre, die Kapitel, die für sie von Bedeutung sind, zu lesen und **Kapitel, die Angst machen, ganz bewusst wegzulassen. Respektieren Sie Ihre eigenen Grenzen und überwinden Sie sich zu nichts, wozu Sie nicht bereit sind.**

Aus diesem Grund haben wir die Broschüre so gestaltet, dass die beiden großen Bereiche **„Erstmaliges Auftreten der Krankheit“ (Teil 1)** und **„Neuerliches Auftreten der Erkrankung“ (Teil 2)** wie jeweils eigenständige Broschüren zu lesen sind.

10 Wünsche für mich

Was sich Kinder von der Familie, von Freunden und Bekannten, von ÄrztInnen, von Kindergarten und Schule, von ... wünschen, wenn Mama oder Papa Krebs hat

1. Sprich mit mir – ich gehöre auch dazu.
2. Sag mir die Wahrheit. Das ist schwer für mich, aber leichter, als mit meiner großen Angst alleine zu sein.
3. Erkläre mir die Sachen so, dass ich sie verstehen kann. Bitte setz dich mit mir hin und verwende einfache Worte, die ich gut verstehe.
4. Komm zu mir und schau mit mir gemeinsam nach, ob ich von dir etwas wissen will. Von alleine traue ich mich nicht zu dir zu kommen, weil ich dich ja vielleicht nicht so gut kenne, weil du wenig Zeit hast und ich mich manchmal auch davor fürchte.
5. Mitunter will ich etwas nicht wissen – dann lass das bitte zu.
6. Sag mir, dass ich nicht schuld bin, dass meine Mama/mein Papa krank ist.
7. Erkläre mir, was ich für meine Mama oder meinen Papa tun kann – ich will auch helfen.
8. Manchmal will ich auch mit meinen Freunden spielen, wegfahren und Spaß haben. Bitte erkläre meinen Eltern, dass das normal ist und dass ich sie trotzdem lieb habe.
9. Ich muss wissen, wer auf mich aufpasst, mir etwas kocht, mich in den Kindergarten oder in die Schule bringt und bei mir ist, wenn ich krank bin. Bitte sag meinen Eltern, wie wichtig das für mich ist.
10. Interessiere dich für mich, auch wenn du der Arzt/die Ärztin meiner Mama oder meines Papas bist.



Grundsätzliches

Was hilft mir, wenn es schwierig wird?

Ein Wegweiser für Gespräche mit Kindern, deren Eltern an Krebs erkrankt sind

Die Diagnose „Krebs“ stellt für die meisten Menschen und ihre Familien eine große Lebenskrise dar.

Egal, ob Sie selbst erkrankte Mutter oder Vater, Partnerin oder Partner eines Menschen mit Krebs sind. Auch als Großmutter, Großvater, Freundin oder Freund, LehrerIn, KindergärtnerIn oder Bekannte von Betroffenen werden Sie sehr schnell mit den psychischen und sozialen Folgen einer Krebserkrankung konfrontiert, besonders wenn Kinder und Jugendliche mitbetroffen sind.

Sehr oft sind die ersten Gedanken erkrankter Eltern nach der Diagnose: „Werde ich mein Kind aufwachsen sehen, muss ich bald sterben, wie soll ich meinem Kind sagen, dass ich Krebs habe, wie kann ich mit meiner Krankheit umgehen, so dass mein Kind möglichst wenig Schaden nimmt?“ – die Frage des Umgangs mit dem Thema Krebs stellt sich also sehr schnell.

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre helfen, einen guten Weg gemeinsam mit Ihren Kindern durch die Krankheit Krebs und alle Behandlungsschritte zu finden.

Wir werden Ihnen sagen, was wir aus jahrelanger Erfahrung mit den Problemen erkrankter Eltern und ihrer Kinder wissen und hoffen, dass Sie sich viel davon für Ihre konkrete Situation nehmen können.

Denn Sie sind die Expertin oder der Experte für Ihre Familie.

Niemand kann Kindern ihr Schicksal ersparen, aber wir wollen helfen, Ihnen Wege aus der Krise zu zeigen und Sie als Eltern zu unterstützen.

Es kann aber auch sein, dass Anregungen in einer Broschüre zu wenig Hilfe sind und Sie sich mehr Unterstützung für sich oder Ihr Kind und Ihre Familie wünschen. Dann wenden Sie sich an eine der spezialisierten Stellen, die im Anhang aufgeführt sind – sie werden Ihnen helfen, gute Lösungen für sich und Ihre Familie zu finden (siehe Adressen, Seite 60).

Soll ich meinem Kind/meinen Kindern sagen, dass ich Krebs habe?

Grundsätzlich ja. Durch Informationen sind zwar momentane Mehrbelastungen möglich, jedoch zugunsten einer tragfähigen, langfristigen Vertrauensbeziehung.

Das wichtigste Argument dafür erscheint uns, dass Kinder früher oder später auch ohne direkte Information wissen, dass in ihrer Familie etwas Wichtiges nicht stimmt. Kinder bekommen dies auf jeden Fall durch kleine Veränderungen im Alltag mit - Mama/Papa sind oft weg, im Spital, telefonieren viel öfter, meist hinter verschlossener Tür, Mama/Papa weint und will nicht sagen warum oder Erklärungen der Eltern klingen eigenartig. Das Kind und seine kleinen alltäglichen Probleme werden plötzlich viel weniger beachtet, es hat das Gefühl, nicht mehr an einem wichtigen zentralen Platz in der Familie zu stehen, sondern am Rand – etwas anderes ist wichtiger, es weiß aber nicht, was und warum. Und all das macht Angst! Angst, die umso bedrohlicher wirkt, je weniger man weiß, wovor man sich eigentlich fürchtet.

Die elterliche Befürchtung, das Kind durch ein Gespräch über die Krankheit Krebs oder den Ausdruck eigener Gefühle erst auf die Idee zu bringen, dass es sich ängstigen könnte, ist sehr verständlich, aber in der Regel sind die kindlichen



Ängste und Phantasien bereits lange vorhanden und wesentlich bedrohlicher, wenn das Kind sie alleine ertragen muss. Unsere Erfahrung ist, dass man Kindern nicht jede Belastung ersparen kann, dass es aber möglich ist, sie so gering wie möglich zu halten. Kinder wollen die Informationen von Ihnen, denn Sie sind als Eltern die wichtigsten Bezugspersonen.

Deshalb erscheint es uns so wichtig, dass Kinder das Vertrauen haben können, über wichtige Veränderungen in der Familie informiert zu werden, um nicht ständig ängstlich alles kontrollieren und sich Informationen „hintenherum“ verschaffen zu müssen, um trotz der Erkrankung eines Elternteiles ihren eigenen Weg gehen zu können.

Soll ich das Wort „Krebs“ aussprechen?

Es ist sinnvoll, das Wort „Krebs“ auszusprechen, um Unklarheiten zu vermeiden. Außerdem besteht die Gefahr, dass eine andere Person in Ihrer Umgebung mit Ihrem Kind unwissentlich von Krebs redet. Kinder hören schon sehr früh über die Medien, dass es Krebs gibt und vor allem, dass man daran sterben kann. Es ist also sehr wichtig, gleichzeitig zu erklären, dass Krebs in vielen Fällen auch geheilt werden kann und dass das Kind nicht Gefahr läuft, Sie unmittelbar zu verlieren.

Was sind wichtige Punkte, die ich im Gespräch mit Kindern beachten sollte?

- **Wann soll ich mit meinem Kind über meine Krankheit reden?**

Es ist wichtig, dass Sie zunächst sich selbst erlauben, über die Krankheit zu reden. Erst wenn Sie für sich das Gefühl haben, dass es für Sie ok ist, dann macht es Sinn. Für manche Menschen ist es von vornherein klar, dass sie sofort mit allen darüber reden möchten; manche brauchen erst Zeit, für sich den besten Weg zu finden.

Das Gespräch mit Kindern muss meist nicht sofort sein, lassen Sie sich Zeit, bis Sie die nötige Sicherheit für sich haben. Nehmen Sie die Partnerin oder den Partner dazu oder bitten Sie eine andere Person, die für Sie wichtig ist und die das Kind mag, am Gespräch teilzunehmen.

Beachten Sie bitte auch, dass es in Ihrem Freundes- und Verwandtenkreis unterschiedliche Vorstellungen darüber geben kann, wie man mit Kindern in Krisensituationen umgehen sollte und wie man Kinder mit einbezieht. Wenn Sie eine andere Person bei dem Gespräch dabeihaben wollen, klären Sie vorher ab, wie diese zu Ihrer Absicht, mit dem Kind zu sprechen, steht und ob sie die Inhalte unterstützen kann, die Sie Ihrem Kind mitteilen wollen. Wenn es gar nicht passt und Sie kein Verständnis für Ihre Vorstellungen finden, bitten sie jemand anders, Sie zu unterstützen.

- **Wie soll ich mit meinem Kind reden?**

Kinder brauchen Informationen häppchenweise, Wiederholungen sind wichtig. Sie sollten in einer ganz einfachen Sprache sprechen und keine unerklärten Fremdwörter verwenden. Üblicherweise sind mehrere Gespräche notwendig, speziell zu Zeitpunkten, bei denen sich in der Behandlung oder dem Krankheitsverlauf etwas verändert.

Wenn es in der Familie unterschiedlich alte Kinder gibt, macht es Sinn, zunächst mit jedem Kind seinem Alter entsprechend einzeln zu reden, aber jedem Kind die Information zu geben, dass auch mit den anderen geredet wird (keine Geheimnisse vor einzelnen Familienangehörigen!). Weitere Informationen sind in der Folge gemeinsam möglich, es ist aber sinnvoll, die familiären Gebräuchlichkeiten zu beachten.

Es ist wichtig, die Besonderheiten der einzelnen Kinder zu beachten und Rücksicht auf die alltäglichen Unterschiede zu nehmen. Die Frage, wer das Kind in die Schule bringt, ist für Sechsjährige wichtiger als für Zwölfjährige;



für diese kann z.B. eher im Vordergrund stehen, ob sie wie gewohnt Dinge mit ihren Freunden unternehmen können.

Grundsätzlich macht es Sinn, in kurzfristigen Zeiträumen zu planen und die nächsten Schritte so konkret wie möglich zu beschreiben, um Kinder nicht zu überfordern („Die Tante schaut am Nachmittag auf mich, die Oma kocht und ich fahre dann mit dem Papa zur Mama ins Spital“).

- **Wo gibt es gute Bedingungen für ein Gespräch?**

Führen Sie Gespräche wenn möglich in der gewohnten, geschützten, ungestörten Atmosphäre; das kann in der Wohnung sein, aber z.B. auch bei einem Spaziergang.

Wenn Ihr Kind sich aus der Situation zurückziehen will, fordern Sie es nicht auf, unbedingt zu bleiben (denn Kinder spüren sehr gut, wie viel sie im Moment aushalten können), sondern reden Sie zu einem anderen Zeitpunkt nochmals mit Ihrem Kind. Nach dem Gespräch ist es wichtig, dem Kind Rückzugsmöglichkeiten zur Verarbeitung der Gefühle zu bieten und später nachzuschauen, wie es dem Kind geht, ob es zurechtkommt und noch etwas von Ihnen braucht.

Es ist nicht sinnvoll, unmittelbar nach einem solchen Gespräch „lustige“ Aktivitäten zur Ablenkung zu organisieren.

- **Was ist wichtig im Gespräch?**

Oft gibt es in Familien überlieferte Vorstellungen von elterlicher Stärke, die in solchen Situationen nicht gut funktionieren („Ich als Vater/Mutter darf vor dem Kind nicht weinen“, „Wir müssen jetzt alle stark sein“...). Eltern versuchen dadurch, Kinder vor zu viel Leid zu schützen; das führt dazu, dass das Kind glaubt, dass auch von ihm „Stärke“ erwartet wird. Besser könnte sein zu sagen: „Wir weinen jetzt ziemlich oft– vielleicht geht es dir auch so?“

Es ist sinnvoll, als Eltern Gefühle (Wut, Trauer, Angst ...) von sich aus anzusprechen („Ich könnte mir vorstellen, dass du ...“), um dadurch ihren

Kindern Gefühle zu „erlauben“ und spürbar zu machen, dass es den Eltern ähnlich geht.

Gefühle wie Trauer, Zorn, Angst, Wut und ihr Ausdruck sind in schwierigen Situationen angemessen: („Wenn ich traurig bin, ist weinen ok, wenn ich Angst habe, fürchte ich mich“). Reagieren Erwachsene dann mit „Weine nicht“ oder „Hab keine Angst“, wird dem Kind der Ausdruck von ganz natürlichen, der Situation angemessenen Gefühlen unmöglich gemacht, da diese Gefühle als „verboten“ definiert werden.

Gefühle dürfen nebeneinander stehen (Trauer-Verliebtheit, Angst-Spaß...), denn niemand kann über lange Zeit ausschließlich zornig oder traurig sein. Es ist wichtig, dass erkrankte Eltern verstehen, dass sie für ihre Kinder trotzdem von höchster Wichtigkeit sind, auch wenn Kinder zwischendurch immer wieder andere, eigene Interessen haben.

Auch Gefühle, die scheinbar nicht miteinander im Zusammenhang stehen, können von der Traurigkeit herrühren (ganz unmotiviert den Bruder anbrüllen, in der Schule zornig sein ...). Es ist daher sinnvoll, jene Personen über Ihre Krankheit zu informieren, die mit Ihrem Kind näher zu tun haben, damit diese ungewöhnliche Reaktionen Ihres Kindes verstehen können (KindergärtnerIn, LehrerIn, HortbetreuerIn ...)

● Themen, an die man oft nicht denkt

Kinder sind nicht schuld an der Krebserkrankung der Eltern, fühlen sich aber sehr oft schuldig („Weil ich die Mama gehaut habe, weil ich etwas Verbotenes getan habe, weil ich so zornig war ...“).

Es ist sehr wichtig, im Gespräch klar auszusprechen, dass keine Gedanken, Phantasien, ausgesprochene Worte oder Handlungen, egal von wem, Ursache der Krankheit sein können oder den Krankheitsverlauf beeinflussen würden. Wichtig ist dies vor allem, wenn Sätze wie „Du machst mich krank“ oder „Du bringst mich um“ gefallen sind.

Kinder in ihrer kindlichen Sichtweise haben auch oft das Gefühl, dass „Ausprechen das Unglück anzieht“ – oft ist es leichter, dem gesunden Elternteil



zu sagen, was sie denken oder fühlen, wovor sie Angst haben und was sie befürchten.

Es ist wenig sinnvoll, von Kindern in dieser Situation besondere Tapferkeit und Rücksichtnahme zu fordern („Wir müssen uns jetzt alle zusammenreissen, zusammenhalten, positiv denken, besonders ordentlich sein“, „Du musst jetzt in der Schule/beim Schlafengehen/wenn wir ins Spital gehen besonders brav sein, damit sich die Mama/der Papa keine Sorgen machen muss“). Es ist normal, dass Kinder in Krisensituationen traurig sind, Angst haben, ratlos sind oder in einer Weise reagieren, wie man sie oft von jüngeren Kindern erwartet.

Das Auftreten einer Krise ist an sich ein natürliches Ereignis. Wenn die Krise gut bewältigt wird, stellen die gelernten Bewältigungsmechanismen eine wichtige Erfahrung für weitere Krisen im späteren Leben dar.

Viele Eltern haben gerade in Krisensituationen an sich selbst den Anspruch, alles möglichst perfekt zu machen. Oft gelingt das in der Realität aber nicht – und es ist auch nicht notwendig. Wichtig ist es, die Auseinandersetzung und die Gespräche mit Ihrem Kind zu suchen.

Und das darf auch mehrere Anläufe brauchen, mal nicht klappen oder danebengehen. Jede/r kann es nur so gut machen, wie sie oder er kann – entscheidend ist, es zu versuchen.

Denn Kinder haben eigene Ressourcen zur Krisenbewältigung, oft mehr, als Eltern im ersten Moment sehen können. Und sehr oft gibt es auch andere Bezugspersonen, die in anderer Form als Sie, aber dennoch gut und unterstützend, für Ihr Kind da sind (Geschwister, Verwandte, Freundinnen und Freunde des Kindes, ÄrztInnen, PsychologInnen, SozialarbeiterInnen, LehrerInnen, HortbetreuerInnen, SeelsorgerInnen ...)

Es kann aus welchen Gründen auch immer (Katastrophencharakter der Si-

tuation, persönliche Überforderung etc.) nicht möglich sein, eine Krise mit Kindern alleine zu bewältigen. Dann macht es Sinn, sich professionelle Hilfe zu holen, um gute Bewältigungsmechanismen als Ressource in der Zukunft zur Verfügung zu haben.



Kapitel 1

Was ist los in unserer Familie?

Verdacht auf Krebs

Diese erste Phase der Erkrankung beschreibt die Zeit von Diagnosefindung über Diagnosemitteilung bis zum Behandlungsbeginn. Leben Sie in der Zeit, wo der Verdacht einer Krebserkrankung auftritt, noch in der ungewissen Situation zwischen Angst und Hoffnung, ist die Krankheit Krebs mit der Diagnosemitteilung Gewissheit.

Mit der Diagnose stellt sich nicht nur für Sie und Ihren Partner Ihr ganzes bisheriges Leben auf den Kopf, auch für Ihr Kind beginnt ein neuer und ungewohnter Lebensabschnitt. Und das nicht erst, wenn Ihre Erkrankung eindeutig diagnostiziert ist.

Auch schon in den Wochen davor, wenn der erste Verdachtsmoment ausgesprochen wird, ist für Sie und Ihre Familie möglicherweise nichts mehr so, wie es vorher war.

Selbst wenn Sie bewusst versuchen sollten, so zu tun, als wäre nichts, wird das vielen Menschen nicht gelingen. Schon beim bloßen Verdacht einer Krebserkrankung verändert sich in den meisten Familien etwas rein atmosphärisch. Stress und Unruhe prägen das Familienklima, für Sie, für Ihren Partner und für Ihre Kinder.

1. Soll ich meinem Kind sagen, dass der Verdacht auf Krebs besteht?

Vielleicht befürchten Sie, Ihr Kind zu überfordern, wenn Sie ihm vom Verdacht Ihrer Erkrankung erzählen, und wollen nach dem Motto „Reden ist Silber, schweigen ist Gold“ fürs erste lieber einmal so tun, als wäre alles in Ordnung.

Das ist zwar verständlich und auch sicher gut gemeint, aber für Ihr Kind möglicherweise nicht optimal. Schon ganz kleine Kinder spüren die Bedrohlichkeit der Situation, auch wenn sie diese Gefahr gedanklich nicht einordnen können. Außerdem wird Ihr Kind bemerken, dass Sie vielleicht mehr Auswärtstermine haben oder mehr telefonieren als früher oder auch rastloser und trauriger sind. Vielleicht fallen zwischen Ihnen und Ihrem Partner auch einmal Worte wie „böse“, „ungewisse Zukunft“ oder ähnliches. Aus all diesen Gründen sollten Sie mit Ihrem Kind über den Verdacht Ihrer Krebserkrankung sprechen. Denn wenn Kinder keine Erklärung dafür haben, machen sie sich ihren eigenen Reim und denken, dass dieses ungewisse und bedrohliche „etwas“ mit ihnen zu tun hat. Das wiederum erzeugt bei Kindern Schuldgefühle. Daher: besser sprechen als schweigen.

2. Wie soll ich meinem Kind vom Krebsverdacht erzählen?

Das Entscheidende ist, einen passenden Zeitpunkt für das Gespräch zu finden. Es muss nicht sofort, nachdem Sie selbst davon erfahren haben, sein. Führen Sie das Gespräch am besten dann, wenn sowohl Sie als auch Ihr Kind offen für ein Gespräch sind. Versuchen Sie, es Ihrem Kind kindgerecht zu sagen. Das



„Als Kinder- und Jugendpsychologin war es mir ein großes Anliegen, am Ratgeber mitzuarbeiten und die Situation von Kindern krebskranker Eltern besonders ins Blickfeld zu stellen. Damit möchte ich an Krebs erkrankten Eltern und Angehörigen in verschiedenen Phasen der Erkrankung Hilfestellung im familiären Umgang geben“:

Mag. Bettina Petershofer-Rieder



heißt, in einfachen Worten und möglichst nicht zu ausschweifend. Kinder sind nicht daran gewöhnt, lange Gespräche zu führen. Haben Sie mehrere Kinder, ist es vielleicht auch besser, mit ihnen einzeln zu sprechen (mit einem vierjährigen muß man sicher anders sprechen als mit einem achtjährigen oder vierzehnjährigen). Alle sollten aber wissen, dass auch mit den anderen darüber geredet wird, sodass es kein „Geheimnis“ vor bestimmten Familienmitgliedern gibt.

3. Wann ist ein günstiger Zeitpunkt, um meinem Kind Bescheid zu sagen?

Es gibt keine Faustregel, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Sie werden vielleicht versucht sein, das Gespräch hinauszuzögern, weil es Ihnen schwer fällt, mit Ihrem Kind darüber zu sprechen. Das ist auch in Ordnung. Wenn Sie allerdings zu lange warten, besteht die Gefahr, dass Ihr Kind die Wahrheit von jemand anderem erfährt oder zufällig ein Gespräch zwischen Ihnen und einer dritten Person mit anhört. Das ist dann wahrscheinlich wirklich schlimm für Ihr Kind. Eines sollten Sie zu Ihrer eigenen Entlastung jedenfalls wissen: Kinder haben die Fähigkeit, auch mit traurigen Nachrichten umgehen zu können. Wichtig dabei ist, dass sie von Erwachsenen liebevoll dabei unterstützt werden.

4. Mit welchen Reaktionen muss ich bei meinem Kind rechnen?

Es kann sein, dass sich das Verhalten Ihres Kindes gar nicht ändert (Ihr Kind versucht zu sein wie immer). Es kann aber auch sein, dass sich sein Verhalten merklich bis stark verändert.

Möglicherweise pocht Ihr Kind nun ganz besonders auf Aufmerksamkeit und versucht, die Zuwendung, die es bisher im Familienverband hatte, zurück zu bekommen. Vielleicht verlangt Ihr Kind nun auch nach vermehrter körperlicher Zuwendung, zeigt eventuell ein klammerndes Verhalten oder fällt in frühkindliche Verhaltensmuster zurück (Nägelbeißen; Daumenlutschen; weint, wenn Sie weggehen).

5. Mein Kind tut so, als wäre gar nichts. Ist das normal?

Verhaltensänderungen treten bei Kindern oft erst zu einem späteren Zeitpunkt auf. Trotzdem spürt Ihr Kind, dass etwas anders ist. Vergessen Sie bitte nicht, dass Ihr Kind – selbst wenn es nach außen hin keine erkennbare Reaktion zeigt – durch die neue Situation und Ihre mögliche Erkrankung unter Druck und Anspannung steht.

Ihr Kind braucht jetzt vielleicht normale Alltagsabläufe ganz besonders stark. Es ist absolut in Ordnung, wenn es weiterhin lacht und spielt und Freunde treffen will. Bei Kindern findet oft auch ein rascher Wechsel an Emotionen statt, sie können belastende Situationen zwischendurch ausblenden und so tun, als gäbe es kein Problem.

6. Wie soll ich jetzt mit meinem Kind umgehen?

Sie müssen Ihr Verhalten Ihrem Kind gegenüber nicht verändern. Weder eine Überverwöhnung noch ein ausweichendes Verhalten Ihrem Kind gegenüber machen Sinn. Wichtig ist allerdings, dass sich Ihr Kind darauf verlassen kann, dass Sie es über alle wesentlichen Veränderungen und alle Angelegenheiten, die es persönlich betreffen, informieren.

7. Wenn ich doch keinen Krebs habe, habe ich mein Kind dann nicht unnötig belastet?

Nein, das haben Sie nicht; es war notwendig, sich mit der beunruhigenden Situation auseinander zu setzen. Aber natürlich ist es wichtig, „Entwarnung“ zu geben, falls sich herausstellt, dass Sie nicht an Krebs erkrankt sind. Die Erleichterung wird sowohl bei Ihnen als auch bei Ihrem Kind groß sein. Die positive Erfahrung, die Ihr Kind daraus ziehen kann, ist, dass es von Ihnen über wichtige Ereignisse in der Familie informiert wird. Und das wirkt sich jedenfalls positiv auf die Vertrauensbeziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind aus.



Kapitel 2

Meine Eltern wollen mir etwas sagen

Die Diagnose steht fest

8. Die Krankheit ist Gewissheit. Wie kann ich meinem Kind die Wahrheit sagen?

Im Vorfeld eines Gesprächs ist jedenfalls wichtig, dass Sie sich mit Ihrem Partner einig werden, wann und wie Sie Ihr Kind informieren wollen. Gut ist, wenn Sie sich vorher die Art der Erklärung überlegen und das Kind von beiden Elternteilen die gleichen Informationen erhält. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind seinem Entwicklungsniveau entsprechend von Ihrer Erkrankung erfährt. Haben Sie Kinder in unterschiedlichem Alter, ist es unter Umständen sinnvoll, mehrere Gespräche getrennt mit den einzelnen Kindern zu führen. Wenn Sie miteinander sprechen, sollte Ihr Kind die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen; nehmen Sie Rücksicht auf das individuelle Tempo Ihres Kindes.

9. Wie viele Einzelheiten meiner Krankheit soll ich meinem Kind erzählen?

Wir Erwachsene neigen dazu, anderen unser gesamtes Wissen vermitteln zu wollen. Kinder geben sich jedoch meist schon mit einer kurzen Erklärung zufrieden, die lauten kann: „Mama ist im Krankenhaus, weil sie Krebs in der Brust hat. Der muss herausgenommen werden.“ Die Diagnose wird oft umschrieben, um das Kind zu schonen. Es kann dann jedoch sein, dass es von anderen (z. B. von Klassenkameraden auf weniger einfühlsame Art und Weise erfährt, dass die Mutter / der Vater an Krebs erkrankt ist). Es erscheint uns sehr wichtig, das Wort „Krebs“ auszusprechen (auch dann, wenn z. B. ein anderes Familienmitglied schon daran erkrankt oder daran gestorben ist) und dem Kind notwendige Erklärungen dazu zu geben (z. B. bei kleineren Kindern: „das hat nichts mit dem Tier

„Krebs“ zu tun“). Zeigen Sie Ihre Krankheit nicht am Körper Ihres Kindes oder besetzen sie mit Vergleichen zum Körper des Kindes zusätzlich negativ (z. B. „am Anfang war der Tumor nicht größer als dieser Leberfleck auf deinem Arm, aber dann ...“). Ihr Kind könnte sonst befürchten, selbst an Krebs zu erkranken.

Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass die Ärzte alles tun, was in ihrer Macht steht, um Ihnen zu helfen (eventuell ein gemeinsames Gespräch mit dem behandelnden Arzt suchen; das könnte Vertrauen und Glaubwürdigkeit beim Kind wecken). Wenn Sie nicht auf alles, was Ihr Kind im Moment beschäftigt, eine Antwort wissen, können Sie das auch offen zugeben, aber versichern, dass Sie versuchen werden, eine Antwort auf die Frage zu finden.

Kinder beschäftigen häufig die Veränderungen im Alltag, die auf sie zukommen werden, besonders stark. Vielleicht gelingt es Ihnen auch, Fragen nach dem „Wie geht’s weiter?“ zu beantworten. Oft gehen Kinder in ihrer Vorstellung dabei so weit, was mit ihnen passieren würde, wenn der kranke Elternteil stirbt.

Es kann helfen, wenn Sie Ihrem Kind Personen aus dem Bekanntenkreis nennen, die eine Krebserkrankung überlebt haben.

Wichtig ist, seinem Kind Hoffnung zu vermitteln und gleichzeitig die Wahrheit zu sagen.

10. Was mache ich, wenn mein Kind das Gespräch abbricht oder verweigert?

Auch das Kind sollte die Möglichkeit haben, über den richtigen Zeitpunkt des Gespräches mit zu entscheiden. Wenn es das Gespräch abbricht, kann auch die Angst im Moment übermächtig sein. Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm etwas Wichtiges zu sagen haben, und versuchen Sie zu einem anderen Zeitpunkt erneut ein Gespräch.



11. Welche Fragen beschäftigen mein Kind in dieser Zeit?

- **Bin ich schuld an der Erkrankung meiner Mutter/meines Vaters?**

Vermitteln Sie Ihrem Kind unbedingt, dass es nicht Schuld an Ihrer Krankheit hat. Hier sind medizinische Aussagen hilfreich, dass Krebsentstehung nichts mit dem Verhalten des Kindes, mit Streitigkeiten mit dem Vater oder ähnlichem zu tun hat. Es darf nicht das Gefühl bekommen, dass ein bestimmtes Verhalten seinerseits die Mama/den Papa krank oder gesund machen kann (z. B. „Ärgere die Mama nicht, sonst wird sie nicht gesund“; „Sei brav, dann kommt die Mama schneller wieder nach Hause“ etc.).

- **Ist Krebs ansteckend?**

Darf ich meine Mutter / meinen Vater weiterhin umarmen, darf sie/er mir (ich ihr/ihm) einen Kuss geben? Möglicherweise hat Ihr Kind die Vermutung, dass es sich bei Körperkontakt mit Krebs anstecken könnte, und sollte von Ihnen erfahren, dass es Sie gefahrlos weiterhin küssen darf, sie gemeinsam kuscheln können, usw.

- **Bekomme ich auch Krebs?**

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass sein Risiko, an Krebs zu erkranken, nicht größer ist als bei anderen Menschen. Bei einer möglichen oder erwiesenen genetischen Disposition zu dieser Erkrankung ist es sinnvoll, diese Fragen gemeinsam mit dem behandelnden Arzt altersentsprechend zu beantworten.

12. Soll ich meinem Kind meine Gefühle zeigen?

Der Versuch der Eltern, ihre Kinder nicht mit ihren Gefühlen zu belasten, funktioniert in dieser Situation meist nicht. Viele Eltern haben verständlicherweise Angst vor den eigenen ambivalenten oder auch negativen Gefühlen und wollen sie vor ihren Kindern verbergen. Ihr Kind spürt allerdings sehr genau, dass etwas nicht stimmt; sie können ihm also in der Regel nichts verheimlichen.

Kinder können in der Regel auch mit negativen Gefühlen umgehen. Ihre eigene Offenheit im Ausdruck von Gefühlen wird es möglicherweise auch Ihrem Kind erleichtern, Angst, Trauer oder Zorn zu zeigen. Es lernt dabei, dass traurige Situationen eben traurige Gefühle machen; das ist ganz normal und ein „gesunder“ Lernprozess.

Versuchen Sie auch nicht, Ihrem Kind Trauer, Verzweiflung oder Angst auszureden (z.B. „Du brauchst nicht traurig sein“); es bekommt sonst den Eindruck, dass seine Gefühle nicht in Ordnung wären.

Die elterliche Angst, das Kind durch eigene Emotionen erst auf die Idee zu bringen, dass es sich z. B. fürchten könnte, ist verständlich, aber in der Regel sind die kindlichen Phantasien lange vorher vorhanden und oft viel beängstigender, wenn das Kind sie alleine ertragen muss.

Zugleich sollten Sie aber darauf achten, Ihr Kind mit Ihren Emotionen auch nicht zu überfordern (z. B. wenn Eltern ihrem Kind häufig sagen, dass sie wahnsinnige Angst vor der Zukunft haben und gar nicht wissen, was nun werden soll). Es hilft Ihrem Kind zwar, wenn es weiß, dass Vater oder Mutter gerade traurig, gereizt oder ähnliches ist; dazu muss es aber auch erfahren, dass das wieder vorbei geht und vor allem, dass es nicht für die Gefühle der Eltern verantwortlich ist.

13. Was braucht mein Kind in dieser schwierigen Situation?

Wichtig für ein Kind in dieser Lebenssituation - wo vieles unsicher und anders ist - ist ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Das Verbindende gibt Sicherheit und bietet Schutz.

Neben den Gesprächen mit Ihrem Kind ist also auch das gefühlsmäßige Zusammensein sehr wichtig (z. B. Körperkontakt - in den Arm genommen zu werden, kuscheln,...). Wenn Sie bisher immer viel Körperkontakt mit Ihrem Kind hatten,



ist das gerade auch jetzt wichtig. Für ein Kind ist es von existenzieller Bedeutung zu wissen, dass es von Vater und Mutter geliebt wird. Sagen Sie deshalb Ihrem Kind immer wieder, wie lieb Sie es haben.

14. Was sind typische Reaktionen von Kindern, bei denen ein Elternteil an Krebs erkrankt ist?

Die meisten Kinder reagieren nicht jeden Tag auf die gleiche Weise. Kinder können sich innerhalb kurzer Zeit bewusst mit der Erkrankung auseinandersetzen und sich rasch darauf wieder anderen Aspekten der Realität zuwenden. Kinder können in einem Moment sehr traurig sein, sich große Sorgen machen und im nächsten Moment ganz fröhlich in ein Spiel vertieft sein. Oft ist es auch wichtig, dass Ihr Kind von Ihnen die Erlaubnis bekommt, dass es auch fröhlich sein darf.

Es kann sein, dass Ihr Kind scheinbar ganz unauffällig und still auf die veränderte Situation reagiert. Oft steckt dahinter, dass Ihr Kind durch sein Verhalten niemanden zusätzlich belasten möchte, in Wirklichkeit aber mit der Situation der Erkrankung und den damit verbundenen Veränderungen schwer zurecht kommt. Sollten Sie diesen Eindruck haben, sprechen Sie Ihr Kind am besten direkt darauf an.

15. Was kann sich für mein Kind im Kontakt mit Gleichaltrigen verändern?

Die Erkrankung Krebs ist für Kinder meist schambesetzt, sie haben Angst, nun anders zu sein als die anderen.

Das Kind erlebt sein Leben durch Ihre Erkrankung als grundsätzlich anders als das von FreundInnen oder SchulkollegInnen. Ihr Kind hat möglicherweise Angst vor Isolation, von FreundInnen anders behandelt oder sogar ausgelacht zu werden.

16. Wie kann ich meinem Kind sagen, wie es weitergehen wird, wenn ich es selbst noch nicht weiß?

Sollten Sie selbst nicht wissen, wie es weitergehen wird, machen Sie Ihrem Kind besser keine Versprechungen. Es wird mit Unsicherheiten leichter leben können als mit Versprechungen, die möglicherweise nicht zu halten sind.

17. Worauf soll unsere Familie im Alltag besonders achten?

Alltag gibt Kindern viel Sicherheit. Je mehr er durcheinander gerät, desto gefährlicher empfindet ein Kind die Situation.

Vielleicht können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind klären, welche Termine in nächster Zeit anstehen und wie dies geregelt werden könnte (Bsp.: „Zur Klavierstunde bring dich nun immer Tante Klara“, ...).

Einige Kinder suchen Erholung außerhalb der eigenen Familie. Sie wollen nun vermehrt zu Freunden, Verwandten oder Nachbarn gehen. Das ist verständlich, denn Ihr Kind braucht zwischendurch die unbeschwerte Umgebung, in der alles „ganz normal“ abläuft. Es kann für Sie als Betroffene(r) aber auch kränkend sein, wo Sie doch vielleicht gerade jetzt vermehrt den Wunsch haben, dass die Familie zusammenhalten sollte.

18. Wen sollen wir über die Krebserkrankung informieren und miteinbeziehen?

Wichtig ist zunächst, das engste Umfeld mit ein zu beziehen. Optimal ist, wenn alle denselben Wissensstand haben; beispielsweise sollten dann auch die Großeltern informiert werden, dass die Kinder über die Erkrankung von Mutter oder Vater Bescheid wissen.

Wichtig für Ihr Kind ist, dass alle Personen, mit denen es häufiger in Kontakt ist und von denen es betreut wird, von den Veränderungen in Ihrer Familie Bescheid wissen. Auch KindergärtnerInnen, ErzieherInnen, LehrerInnen und



Eltern der engsten FreundInnen der Kinder sollten informiert sein, damit sie ein verändertes Verhalten der Kinder einordnen und für sie da sein können. Akzeptieren Sie aber bitte, dass die Umwelt aus Angst oder Unsicherheit abgrenzend reagieren kann.

Die Personen, mit denen Ihr Kind in Kontakt ist, sollen es im besten Fall nicht ständig bemitleiden, aber achtsam sein für die Situation (keine Schonhaltung!). Vielleicht können Sie aber auch außenstehende Bezugspersonen für Ihr Kind finden, mit denen es die Möglichkeit für entlastende Gespräche hat und die nicht zum unmittelbaren Familienkreis zählen.

Für Kinder ist es hilfreich, wenn sie wissen, dass sie selbst auch mit ihren Freunden über die Krankheit mit den damit verbundenen familiären Veränderungen und Sorgen reden dürfen und es kein Tabuthema ist. Erfahrungsgemäß reden sie allerdings insgesamt wenig mit Menschen, die sich ihre Situation gar nicht vorstellen können, und am liebsten mit Kindern, die ihre Situation aus eigener Erfahrung kennen.

Wichtig erscheint auch für Sie als Vater oder Mutter, dass Sie für sich selbst Hilfe von außen suchen, um sich zu entlasten (z. B. Haushaltshilfe, Gespräche mit FreundInnen, PsychologInnen usw).

Kapitel 3

Mama/Papa muss ins Krankenhaus

Die Behandlung beginnt

19. Was verändert sich für mein Kind und unsere Familie durch die Erkrankung?

Wenn ein Elternteil schwer erkrankt, ist eine der wesentlichsten Änderungen innerhalb der Familie, dass die Kinder aus dem Zentrum der Aufmerksamkeit rücken. Das passiert ganz automatisch, wenn ein Elternteil die Angst hat, dass sein Leben bedroht sein könnte; dass der andere Elternteil sich ganz besonders dem erkrankten Partner zuwendet, ist sehr häufig. Kinder, deren Wünsche, Bedürfnisse und Dringlichkeiten bisher an wichtigster Stelle in der Familie gestanden sind, erleben nun häufig, dass Eltern mit ihrer Aufmerksamkeit nicht bei ihnen sind, auch wenn sie sich bemühen. Die überwiegende Beachtung liegt auf dem erkrankten Partner, im Spital als neuem Ort, in der Kommunikation mit anderen Menschen, die dem erkrankten Partner helfen.

Auch die Bezugspersonen des Kindes ändern sich: plötzlich holt es die Oma oder der Opa vom Kindergarten, hat niemand Zeit für den Elternabend, dürfen FreundInnen nicht kom-



„Kinder von Frauen oder Männern mit Krebs haben Angst. Mit dieser Angst sind sie oft alleine, weil viele Eltern sich vor dem Gespräch über ihre Krankheit scheuen. Und weil die behandelnden ÄrztInnen oder PsychologInnen im Spital selten direkt mit Kindern sprechen. Es ist mir wichtig, dass sich das ändert. Unsere Broschüre soll Eltern, aber auch HelferInnen die Angst vor dem Gespräch mit Kindern nehmen“.

Dr. Gabriele Traun-Vogt



men, weil “die Mama Ruhe braucht“. Dadurch verändert sich die Routine im Alltag – Orientierung für das Kind geht verloren, neue Strukturen sind nötig, damit die Familie den Alltag bewältigen kann.

20. Wie kann ich meinem Kind helfen, diese Veränderungen zu bewältigen?

Es ist nicht wichtig, als Elternteil jederzeit perfekt zu sein; besonders erkrankte Mütter/Väter und ihre PartnerInnen setzen sich da oft besonders unter Druck. Wichtig ist jedoch, aufmerksam dafür zu sein, was das Kind braucht. Die Frage ist nicht „Kann ich meine Mutter-/Vaterrolle während der Krankheit so gut wie immer erfüllen?“, sondern wichtig wäre zu schauen „Gibt es einen Handlungsbedarf für mich?“. Denn vieles hat sich durch die Krankheit verändert und es ist wichtig, immer wieder nachzuschauen, ob das Kind Unterstützung braucht, Informationen haben will und genug Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommt.

Ratsam ist, Zeitfenster für gemeinsame Aktivitäten zu definieren („Wenn die Mama von der Chemotherapie heimkommt, dann ist sie in den nächsten drei Tagen sehr müde und will viel schlafen; da bist du bis vier Uhr im Kindergarten, der Papa holt dich ab und geht mit dir einkaufen und die Mama kuschelt am Abend noch ganz fein mit dir, bevor du schlafen gehst“. Kinder müssen sich auskennen, wie der „Plan für den Tag“ ist, damit sie sich sicher fühlen können.

21. Wie sag´ ich´s meinem Kind, wenn es mir nicht gut geht?

Es macht Sinn, dem Kind zu erklären, dass die Mama/der Papa vielleicht einige Zeit lang keine Lust hat, etwas zu unternehmen oder im Haushalt zu tun, auch wenn es ihr/ihm körperlich schon besser geht. Wichtig ist, ganz klar zu sagen, dass das nicht heißt, dass die Mama/der Papa das Kind nicht lieb hat, sondern Zeit für sich selbst braucht, um sich zu erholen.

Oft hilft ein Vergleich wie z.B.:

„Das ist wie bei einer Taschenlampe, die nur noch ganz schwach leuchtet, weil die Akkus schon fast leer sind. Wenn man jetzt ganz fest draufdrückt, dann leuchtet die Taschenlampe noch ein bisschen, aber dann geht sie gar nicht mehr. Darum müssen Mama und Papa darauf achten, dass ihre Akkus immer rechtzeitig wieder aufgeladen werden, damit die „Taschenlampe“ voll ist und richtig gut leuchtet. Schlafen, erholen, lesen etc. sind für Erwachsene so wie „Akkus aufladen“; drum ist es wichtig, dass die Mama/der Papa sich ausruhen darf – dann kann sie/er bald wieder mit dir spielen und die Dinge machen, die ihr normalerweise zusammen macht.“

Es ist auch sinnvoll, Dinge für das Kind zu planen, um ihm in dieser schwierigen Zeit auch ein Stück Lebensfreude zu schenken (z.B. einen Urlaub mit den Großeltern oder einen Ausflug mit Freunden).

22. Welche Gefühle können in dieser Phase bei mir auftauchen?

Im Mittelpunkt steht sehr oft die eigene Angst vor der Behandlung, die Unsicherheit, wie alles laufen wird. Es macht Sinn, dem Kind nicht mehr Informationen zu geben, als man selbst zur Zeit hat, und das auch dem Kind zu sagen: „Ich weiß selber noch nicht genau, wie es morgen im Spital sein wird, und ich hab auch schon ein bisschen Angst davor. Wenn ich aber nach Hause komme, werde ich dir genau erzählen, wie es war, und du kannst mich alles fragen.“

Erkrankte Eltern leiden manchmal auch darunter, wenn sich das Kind jetzt stärker an anderen Menschen orientiert; es kann schmerzlich sein zuzusehen, wenn das eigene Kind andere Menschen mag und mit ihnen Sachen unternimmt, die man selbst zur Zeit nicht tun kann, weil man sich zu müde, zu krank oder zu traurig fühlt.

So, wie Sie sind – auch wenn Sie sich jetzt gerade traurig, unsicher, hilflos fühlen



– sind Sie für Ihr Kind die wichtigste Bezugsperson. Auch wenn das Kind gerne Zeiten mit anderen verbringt und sein eigenes Leben weiterlebt.

Verwöhnen, alles kaufen, was sich das Kind wünscht, um es „zu entschädigen“, weil die Mama/der Papa weniger für das Kind da sein kann, man zur Zeit nicht alles machen mag und das Kind im Moment stärker belastet wird, ist keine gute Alternative.

Sie sind wichtig! Dass es Ihnen gut geht ist für Ihr Kind von großer Bedeutung. Dass Sie auf sich selbst schauen, sich gut erholen ist wichtiger als alle Geschenke!

23. Wie reagiert mein Kind, wenn ich ins Spital muss?

Kinder können sehr unterschiedlich bis gegensätzlich reagieren. Die Palette reicht von Klammern bei kleineren Kindern oder wenig eingebundenen Kindern über Schwierigkeiten in der Schule bis zum Bemühen, besonders „brav“ zu sein. Größere Kinder fallen möglicherweise durch Vermeidungsverhalten auf; das zeigt sich eventuell darin, dass sie stärker ihr eigenes Leben leben wollen und sich scheinbar wenig dafür interessieren, was mit dem erkrankten Elternteil los ist. Wichtig erscheint uns, das Augenmerk darauf zu legen, was sich speziell bei Ihrem Kind verändert.

Zum Beispiel:

„Mir ist aufgefallen, dass du mich nicht gerne im Spital besuchst. Das ist ganz ok so – viele Menschen fühlen sich im Spital nicht so wohl. Ich weiß, dass ich dir trotzdem wichtig bin, und es wäre fein, mit dir stattdessen zu telefonieren, damit wir in Verbindung bleiben“.

Kinder thematisieren oft die Erkrankung ihrer Eltern im Kindergarten oder in der Schule, wenn Eltern im Spital sind; es ist sinnvoll, die KindergärtnerInnen oder LehrerInnen vorher davon zu informieren, dass Sie öfter im Spital sein

werden, um auf mögliche Leistungsveränderungen bei Ihrem Kind vorzubereiten und den BetreuerInnen Ihres Kindes die Chance zu geben, sich auch mit dem Thema Krebs auseinanderzusetzen, wenn es Thema in der Klasse werden sollte.

24. Soll mich mein Kind im Spital besuchen?

Als Leitlinie für den Spitalsbesuch sollte gelten: Das Kind darf mitkommen, muss aber nicht. Manchmal ist es anfangs leichter, Kontakt übers Telefon zu halten, zu erzählen, wie es einem geht und das Kind so einzubinden. Wenn Ihr Kind Sie besuchen will und Sie selbst sich das auch wünschen, dann spricht nichts dagegen; Ihr Kind sollte aber auf den Spitalsbesuch gut vorbereitet werden. Das heißt, möglichst genau zu beschreiben, was das Kind sehen wird. Denn es kann erschreckend sein, die Mutter/den Vater schwach und an Apparate angeschlossen zu erleben.

Man könnte zum Beispiel sagen:

„Die Mama liegt noch im Bett, darf noch nicht aufstehen, weil gestern erst die Operation war. Deshalb hat sie auch Schmerzen, dagegen bekommt sie aus der Flasche, die über dem Bett hängt, durch einen Schlauch ein Mittel gegen Schmerzen. Wundere dich nicht, dass die Mama an manchen Stellen so komisch orange ist – das kommt von dem Mittel, das man vor der Operation auf die Haut gestrichen hat, damit keine Bakterien in die Wunde kommen können. Das kommt nicht vom Blut. Du kannst die Mama aber ruhig umarmen, ihr ein Bussi geben – wenn du das ganz lieb und vorsichtig machst, ist das fein“ etc.

25. Wer begleitet mein Kind ins Spital?

Als selbst betroffene/r Partner/in macht es oft Sinn, eine zweite Begleitperson zum Spitalsbesuch mitzunehmen, die sich um das Kind kümmert, wenn es



spielen oder einfach vom Krankenbett weg will. Es ist wichtig, dem Kind zu erklären, dass der gesunde Elternteil auch viel im Spital sein wird, um dem kranken Elternteil zu helfen und auszumachen, wann das Kind mitkommen kann. Gleichzeitig muss das Kind auch wissen, wer sich um seine Bedürfnisse kümmern wird (vor allem Essen, Abholen/Hinbringen in Schule etc., Schlafen).

26. Soll der Arzt/die Ärztin mit meinem Kind reden und ihm alles erklären?

Wenn es (von Ihnen oder vom Kind) gewünscht wird, ist auch ein Gespräch z.B. mit dem Arzt/der Ärztin oder PsychologIn sinnvoll, damit das Kind Fragen stellen kann, die es den betroffenen Eltern vielleicht nicht stellt und Informationen bekommt, die ihm helfen, die Situation besser zu verstehen und zu bewältigen. „Mit dem Arzt/der Ärztin von der Mama/dem Papa reden“ heißt auch, als wichtige Person wahrgenommen zu werden und dazugehören.

27. Wie erkläre ich meinem Kind, was bei der Behandlung passiert?

Erklären Sie dem Kind Ihre Therapien kindgerecht, das heißt, Sie müssen nicht alle Informationen auf einmal geben, teilen Sie sie in kleine Häppchen auf. Oft ist es nützlich aufzuzeichnen, was bei einer Operation passiert. Die Versuchung kann groß sein, alles auf einmal zu erklären, damit man es hinter sich hat; Kinder können aber nicht zu viel auf einmal verarbeiten und brauchen normalerweise mehrere Gespräche, damit sie auch mit ihrer Angst besser klar kommen.

Dasselbe gilt für mögliche Nebenwirkungen der Behandlung. Beschreiben Sie Ihrem Kind, was passieren wird, damit das Kind keine Angst bekommt, wenn die Mama/der Papa auf einmal anders reagiert oder verändert aussieht (z.B. Übelkeit, Haarausfall, starke Müdigkeit, verändertes Essverhalten).

Zum Beispiel:

„Es wird in nächster Zeit passieren, dass der Mama/dem Papa die Haare ausgehen werden. Es ist ganz wichtig, dass du weißt, dass das kein Zeichen dafür ist, dass es der Mama jetzt viel schlechter geht oder sie kränker wird, sondern das kommt von der Medizin, die sie gegen die Krankheit bekommt. Diese Medizin heißt Chemotherapie und zerstört alle Zellen, die schnell wachsen. Das sind vor allem die Krebszellen, aber auch die Zellen, die die Haare bilden, – drum gehen sie aus. Wenn die Behandlung von der Mama vorbei ist und sie keine Chemotherapie mehr bekommt, werden die Haare aber nachwachsen, genauso wie vorher.“

28. Soll ich meinem Kind wirklich alles sagen?

Grundsätzlich raten wir Eltern dazu, ihre Kinder gut zu informieren. Es kann eine gute Grundhaltung sein, in allen Gesprächen mit dem Kind der Zuversicht Ausdruck zu verleihen, dass die Therapie der kranken Mama oder dem kranken Papa helfen wird. Gleichzeitig aber sollten Sie Ihr Kind nicht in falscher Sicherheit wiegen und Dinge versprechen, die möglicherweise nicht gehalten werden können. Eine Möglichkeit, auf die (sehr häufige) Frage von Kindern zu antworten, ob Sie an Ihrer Krebserkrankung sterben müssen, wäre:

Zum Beispiel:

„Jetzt wissen wir erst einmal, was das für eine Krankheit ist. Normalerweise ist Krebs keine Krankheit, an der man sehr schnell, das heißt innerhalb von wenigen Tagen, stirbt. Du brauchst also keine Angst zu haben, dass ich plötzlich nicht mehr da bin. Ich hab mich entschlossen, im Spital eine Operation/Behandlung zu machen, um den Krebs so gut wie möglich daran zu hindern, sich in meinem Körper weiter auszubreiten. Die Chancen stehen sehr gut, dass die Behandlung gut anspricht. Aber ganz genau wird man es



erst eine Weile nach dem Abschluss der Behandlung wissen. Wir können uns aber ausmachen, dass wir wieder darüber sprechen, wenn ich mehr darüber weiß – wenn du willst, erzähle ich es dir von alleine oder du fragst mich ganz einfach.“

29. Wie kann ich meinem Kind meinen Spitalsaufenthalt erträglicher machen?

Es kann sinnvoll sein, einen Kontakt zwischen Kind und Spital zu knüpfen, so dass das Spital als etwas Hilfreiches, über einen gewissen Zeitraum „Normales“ gesehen werden kann und nicht jeder Spitalsaufenthalt für das Kind zur Tragödie wird.

Zum Beispiel:

„Das ist die Frau Dr. XY, sie ist dafür zuständig, dass ich meine Chemotherapie bekomme; sie verschreibt mir auch Medikamente, wenn es mir einmal nicht so gut geht. Und das ist die Schwester Z, sie hat meistens Dienst, wenn ich ins Spital komme. Sie betreut mich, wenn ich dableiben muss; ich hab ihr schon viel von dir erzählt“.

Wichtig ist auch, das Spital, die Ärzte oder den Behandlungsverlauf nicht vor den Kindern zu kritisieren, auch wenn Sie gerade sauer sind, dass etwas nicht so gelaufen ist, wie Sie es sich gewünscht haben. Es fällt den Kindern sonst viel schwerer, das Spital als notwendigen, aber für Ihre Behandlung wichtigen Ort zu akzeptieren. Es macht mehr Sinn, Ihre Kritik mit den zuständigen Personen zu besprechen.

30. Was vermeide ich besser, um meinem Kind nicht zu schaden?

Es ist vollkommen klar, dass für viele erkrankte Eltern die Tatsache, dass sie

Kinder haben, für die sie sorgen müssen, einen wesentlichen Einfluss auf ihre Therapieentscheidung hat.

Kinder sollten jedoch keinesfalls in Entscheidungsprozesse über Therapien und Behandlungsabläufe miteinbezogen werden; das überfordert Kinder und macht sie – im Fall, dass es Komplikationen gibt – moralisch „verantwortlich“ für etwas, für das sie nicht verantwortlich sein können und dürfen.

Besonders bei allein erziehenden Eltern oder bei Paaren in einer schwierigen Partnerschaft darf das Kind nicht der einzige Tröster oder Ansprechpartner für die Erkrankung sein; es würde dadurch in eine Erwachsenenrolle gedrängt werden, der es weder organisatorisch noch emotional gewachsen ist. Wenn Sie die Befürchtung haben, dass Sie Ihr Kind durch solche Umstände stark belasten, holen Sie sich Hilfe durch geschulte, außenstehende Erwachsene (siehe Adressen im Anhang). Die Aufgabe des Kindes sollte seine normale kindliche Rolle sein, auch wenn es in dieser Zeit möglicherweise nicht soviel Aufmerksamkeit, Zuwendung etc. erhält wie sonst.

Es ist auch wichtig, Kinder darauf vorzubereiten, dass Verwandte, Bekannte etc. möglicherweise über die Kinder Druck auf die Eltern ausüben wollen (z.B. im Bereich klinischer Behandlungen, komplementärer oder alternativer Therapien, Schonungsverhalten etc.). Ermutigen Sie Ihr Kind, den Druck auf die Umwelt zurückzuspielen und sich nicht zum Zwischenträger machen zu lassen.

Zum Beispiel:

XY: „Du und sag der Mama, ich hab da von einer ganz tollen Behandlung gehört, die sollte sie unbedingt machen. Du willst ja auch, dass sie so schnell wie möglich gesund wird“. Kind: „Bitte sag das meiner Mama selber, das entscheidet sie, welche Behandlungen sie machen will“.



31. Wie kann ich mein Kind in seinem eigenen Umfeld unterstützen?

Wichtig ist, Kindergarten oder Schule rechtzeitig ins Geschehen einzubinden, um gemeinsam Lösungswege zu erarbeiten, wie man mit der Situation in Schule oder Kindergarten umgehen könnte. Oft macht es Sinn, einen veränderten Informationsfluss auszumachen (z.B. KindergärtnerIn oder LehrerIn ruft aktiv an, wenn sich Probleme ankündigen, oder man vereinbart regelmäßige telefonische Gespräche, um miteinander in Verbindung zu bleiben).

Bei FreundInnen des Kindes hilft es oft, die Eltern zu informieren. Wichtige Informationen wären: was habe ich, was wird in der nächsten Zeit geschehen, was brauche ich (z.B. Unterstützung beim Holen oder Bringen, Babysitten, Spielen bei Freunden, aktives „Mitbedenken“ meines Kindes ...), was brauche ich nicht (Mitleid, Bedauern, Geschichten von der Mali-Tant, Behandlungstipps, ...)

Auch wenn Sie oft im Spital sind und sich dadurch viel in der Familienroutine ändert, sollte Ihr Kind weiterhin seine eigene Welt, seine Probleme, Wünsche, Träume und Freunde haben; sein Leben sollte so normal weitergehen können wie es unter diesen Umständen möglich ist.

Auch Kinderbücher, die sich mit dem Thema Krankheit und Spital beschäftigen, können für Ihr Kind, eine Kindergartengruppe oder Schulklassse nützlich sein. Eine Liste mit Kinderbüchern zum Thema Krankheit, speziell Krebs, finden Sie im Anhang des Ratgebers.

Kapitel 4

Jetzt wissen wir, was wir tun

Der Behandlungsverlauf

Sie stehen wahrscheinlich mitten in einer Therapie, sind möglicherweise gerade stationär im Spital aufgenommen und leben – so gut es geht – mit Ihrer Erkrankung. Sie wissen nicht, wie Ihr Leben nach Beendigung der Therapie aussehen wird, aber für den Moment nimmt alles seinen scheinbar geregelten Ablauf. Dennoch sind Sie und Ihre Familie einer großen psychischen Belastung ausgesetzt. Der Alltag hat ein anderes Gesicht bekommen. Für Sie, aber auch für Ihre Kinder.

32. Hat sich mein Kind schon an meine Erkrankung gewöhnt?

Vielleicht scheint es so, als wäre Ihre Erkrankung für Ihr Kind mittlerweile „ganz normal“. Ihr Kind weiß, dass Sie jetzt öfters für gewisse Zeit ins Spital müssen. Vielleicht ist Ihr Kind nun öfters bei Freunden zu Gast oder Ihre Eltern oder Schwiegereltern kümmern sich während Ihrer Abwesenheit verstärkt um die Familie. Möglicherweise sieht es auch so aus, als hätte sich Ihr Kind gut an die neue Situation angepasst. Man darf allerdings nicht



„Wenn Mama oder Papa an Krebs erkranken, gilt die volle Aufmerksamkeit aller dem Erkrankten und seinem Partner. Die Bedürfnisse der Kinder, die oft sehr unter der schwierigen Lebenssituation leiden, werden leider oft übersehen. Diese Broschüre will betroffenen Eltern helfen, die Situation ihrer Kinder besser zu verstehen und damit ihnen und ihren Kindern das Leben erleichtern“.

Mag. Gaby Sonnbichler



vergessen, dass diese Normalität in gewisser Weise eine Scheinnormalität ist. Der vermeintliche Gewöhnungseffekt hat eine wichtige Schutzfunktion und ermöglicht es Ihrem Kind, seinen Alltag weiterzuleben, Schule oder Kindergarten zu besuchen etc.

Tatsächlich hat Ihr Kind aufgrund Ihrer Erkrankung jedoch höchstwahrscheinlich weniger emotionale Ressourcen als sonst. Die zusätzlichen Belastungen infolge der Erkrankung wiegen schwer. Es ist durchaus möglich, dass Ihr Kind seinen Kummer über Ihre Erkrankung nicht direkt zeigt, sondern bei Nebensächlichkeiten scheinbar überreagiert. So kann etwa der Schmerz über den Verlust eines Haustieres überproportional groß sein oder Ihr Kind ist untröstlich, weil ein geliebtes Spielzeug kaputt gegangen ist. All das kann darauf hinweisen, dass Ihr Kind Schwierigkeiten hat, mit seiner neuen Lebenssituation zurecht zu kommen.

33. Wie sage ich meinem Kind, wie lang meine Behandlung dauern wird?

Wichtig ist, den Zeithorizont Ihrer Erkrankung in kindgerechten Abschnitten verständlich zu machen. Sie geben Ihrem Kind eine anschauliche Perspektive, wenn Sie beispielsweise erklären, dass Ihre Behandlung zu Ostern, zu Weihnachten, zu Schulbeginn oder zu einem anderen Zeitpunkt abgeschlossen sein wird, der für Ihr Kind von Bedeutung ist.

34. Was erkläre ich meinem Kind, wie lange ich krank sein werde, wenn ich es selbst noch nicht weiß?

Am besten, Sie halten sich an die Tatsachen. Weder die Ärzte noch Sie wissen zum jetzigen Zeitpunkt ganz genau, wann Sie wieder gesund sein werden. Schließlich handelt es sich bei Ihrer Krankheit nicht um eine simple Erkältung, sondern eine diffizile und komplexe Erkrankung. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie das im Moment selbst nicht so genau sagen können, aber dass Sie es

in jedem Fall gleich informieren, sobald Sie mehr wissen. Sie werden sehen, Ihr Kind erlebt Ihre Aufrichtigkeit und Wertschätzung wohlthuend.

35. Wie sage ich meinem Kind, dass ich jetzt doch nicht so schnell gesund werde?

Sollte sich im Lauf Ihrer Behandlung ein längerer oder anderer Therapieverlauf abzeichnen, als die Ärzte und Sie ursprünglich angenommen hatten, bringen Sie das offen und ehrlich zur Sprache. Ihr Kind kann mit ehrlicher Information sicher am besten umgehen und freut sich über das Vertrauen, mit dem Sie ihm begegnen.

36. Mein Kind will zur Zeit nicht ins Spital mitkommen. Was bedeutet das?

Möglicherweise belasten regelmäßige Spitalsbesuche Ihr Kind im Moment. Überlassen Sie es ihm, wann und wie oft es ins Spital mitkommen will. Kinder haben in den meisten Fällen ein gutes Gespür dafür, was sie im Moment gut bewältigen können und was nicht. Es kann sich dabei auch um eine Phase handeln, die genau so wieder vergeht wie sie gekommen ist.

37. Schadet es meinem Kind, jetzt vermehrt bei anderen Leuten zu sein?

In den wenigsten Familien ist es möglich, dass sich der gesunde Elternteil karenzieren lässt, um ganz für die Familie da zu sein. Auch Omas und Opas sind nicht immer zur Stelle, um für die Kinder den Alltag zu managen. In den meisten Fällen unterstützt ein ganzes Netzwerk an unterschiedlichen Bezugspersonen (Nachbarn, Schulkollegen, Freundeskreis, Verwandte, etc.). Natürlich wird es für viele Kinder zunächst irritierend sein, oft auswärts zu essen, Aufgabe zu machen etc. Wenn es möglich ist, hilft hier eine gewisse Regelmäßigkeit, an der sich Ihr



Kind orientieren kann. Zum Beispiel geht es jeden Montag zu Schulfreundin „X“ Aufgabe machen, jeden Dienstag kümmert sich Oma um Ihr Kind etc. Oft ist die Normalität der anderen Familien, in denen Ihr Kind nun teilweise mitlebt, auf längere Sicht aber auch ein Stück willkommene Abwechslung und Erleichterung.

38. Wie gehe ich damit um, wenn sich mein Kind nicht mehr erinnern kann, dass ich auch einmal gesund war?

Vor allem kleinere Kinder vergessen sehr schnell. Sollte sich Ihr Kind nicht mehr daran erinnern können, wie es war, als Sie gesund waren, könnten Sie sich zum Beispiel gemeinsam Fotos aus einer Zeit vor Ausbruch Ihrer Erkrankung ansehen. Oder sie erzählen Ihrem Kind von Unternehmungen, die Sie früher miteinander gemacht haben (ein Schiausflug, ein Urlaub, etc.). Das können sehr schöne und auch innige Stunden sein, wo jeder vielleicht ein bisschen etwas aus der eigenen Erinnerung beitragen kann.

39. Leiden die schulischen Leistungen meines Kindes aufgrund meiner Erkrankung?

Es muss nicht sein, dass sich Ihre Erkrankung in einem schulischen Leistungsabfall bemerkbar macht, aber natürlich kann es vorkommen. Deswegen ist es in jedem Fall wichtig, dass Sie oder Ihr Partner schon zu Beginn, aber auch im Verlauf Ihrer Erkrankung immer wieder Kontakt zur Schule (oder zum Kindergarten) suchen. Wissen die Lehrer Ihres Kindes Bescheid, können sie mit mehr Verständnis und Aufmerksamkeit auf die Situation eingehen und Ihr Kind dadurch bestmöglich unterstützen.

40. Kann mein Kind froh und lustig sein, auch wenn ich Krebs habe?

Natürlich kann – und soll – Ihr Kind auch schöne und fröhliche Stunden haben, trotz Ihrer Erkrankung. Für eine gewisse Zeit alle Sorgen und Lasten zu vergessen tut Ihrem Kind sicher gut. Wichtig ist, dass die Fröhlichkeit authentisch ist. Weder verordneter Spaß noch zwanghaftes Bekümmertsein machen Sinn. Wahrscheinlich werden sich bei Ihrem Kind Phasen, in denen es lustig und unbekümmert ist, mit solchen Phasen abwechseln, in denen es ernster und trauriger oder auch aggressiver ist. Je nach Typ und Temperament.

41. Mein Kind ist jetzt überall anders lieber als zu Hause. Was sollen wir tun?

Lassen Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, sich aus seinem Umfeld Kraft und Energie oder einfach nur Entspannung zu holen. Ihr Kind liebt sie deswegen nicht weniger und sorgt sich deshalb auch nicht weniger um Sie. Aber vielleicht braucht es jetzt ein wenig Normalität und Alltagsgefühl und holt sich das „von außen“, um mit der eigenen belasteten Situation besser zu Rande zu kommen.



Kapitel 5

Ist jetzt alles vorbei?

Das Behandlungsende

Eine lange und anstrengende Zeit liegt hinter Ihnen. Und eigentlich hätten Sie sich erwartet, dass jetzt Ruhe einkehrt, Entspannung. Sie sind dabei, sich von einer schweren Krankheit zu erholen und sich auf Ihren ganz normalen Alltag einzustellen. Gerade das belastet Sie aber oft physisch und psychisch viel heftiger, als Sie erwartet hätten. Sie erleben sich oft müde und angestrengt.

42. Wie signalisiere ich meinem Kind die positive Veränderung, ohne zu große Erwartungen zu wecken?

Ihr Kind „weiß“ ziemlich genau Bescheid, wie es emotional um Sie steht, noch bevor Sie einen einzigen Satz zu ihm gesprochen haben und es hat schon einige Umstellungen und belastende Situationen gemeistert. Freuen Sie sich also mit ihm zusammen über die erreichte Leistung, die Sie beide erbracht haben: Sie den Heilungsprozess und Ihr Kind den teilweisen Verzicht auf Ihre Zuwendung. Aber beschönigen Sie die aktuelle Situation nicht. Sie werden noch viel Energie für sich selbst benötigen, bis Sie sich wieder gesund und zukunftsorientiert fühlen können. Eine allmähliche Verbesserung ist in Aussicht.

43. Was mache ich, wenn mein Kind ratlos und verärgert darauf reagiert, dass noch immer nicht alles „so wie früher“ ist ?

Sehen Sie diese Ratlosigkeit oder auch diesen Ärger möglichst als normale Reaktion und nicht als persönliche Kritik. Es ist verständlich, dass Ihr Kind sich jetzt wünscht, dass alles endlich wieder so wie früher ist, aber so ist es eben in den meisten Fällen nicht. Lassen Sie sich von diesem Wunsch nicht irritieren und nehmen Sie sich jedenfalls auch nach Ende der Behandlung noch ausreichend

Zeit, um sich zu erholen (Kuraufenthalt, etc.). Klären Sie mit Verwandten und Helfern, wie für Ihr Kind während dieser Zeit bestmöglich gesorgt werden kann. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind erklären, warum Sie auch jetzt noch nicht so „funktionieren“ wie früher und weshalb Sie ausreichend Zeit für sich brauchen, um wieder zu Kräften zu kommen.

44. Wieso ist die Auseinandersetzung mit meinem Kind jetzt viel unmittelbarer und damit auch fordernder und anstrengender?

Sowohl die Umstellung auf eine geringere Kontaktfrequenz zwischen Ihrem Kind und Ihnen (Therapiephase mit Spitalsaufenthalt) als auch die neuerliche Umstellung auf die Zeit nach Ende der Behandlung (wo Sie wieder zu Hause sind) erfordern eine Anpassungsleistung, die man nicht unterschätzen darf. Zur Verarbeitung braucht auch Ihr Kind Zeit und Kraft – genau wie Sie.

45. Wie kann ich in aller Ruhe in meinen Alltag zurückkehren, um wieder die Mutter/der Vater zu sein, die/der ich war?

Nach der anstrengenden Zeit der medizinischen Behandlung und Therapie sind Sie wahrscheinlich müde und ausgelaugt. Jetzt beginnt für Sie die Zeit der Rekonvaleszenz und die sollten Sie sich auch gönnen. Sie brauchen jetzt einfach Wochen oder gar Monate zur Erholung und Kräftigung.

Lassen Sie sich dabei nicht vom Verhalten Ihrer Umwelt, den Erwartungen Ihrer Familie oder dem Rückzug der „Helfer“ überrollen, sondern beginnen Sie in aller Ruhe, Ihren Alltag neu aufzubauen und zu organisieren.



46. Wie begegne ich dem Umfeld meines Kindes (Kindergarten, Schule etc.), das erwartet, dass ich meinen elterlichen Aufgaben nun wieder in vollem Umfang nachkomme?

Im Umfeld Ihres Kindes werden Sie möglicherweise nicht auf allzu viel Verständnis dafür stossen, dass Sie auch jetzt nicht voll einsatzfähig sind. Daher ist besonders wichtig, dass Sie nicht nur in Ihrem engeren Umfeld, sondern auch im weiteren Umkreis – der auch Kindergarten, Schule etc. einschließt – klar zum Ausdruck bringen, dass der Druck, sofort wieder „normal funktionieren“ zu müssen, für Sie und damit auch für Ihr Kind kontraproduktiv wäre.

47. Wer stützt mich und mein Kind, wenn die Belastungen des Alltags noch zu groß sind?

Vielleicht ist es möglich, dass das Netzwerk an Helfern, das während Ihrer Spitalsaufenthalte geholfen hat, alles aufrecht zu erhalten, auch jetzt noch für Ihre Familie – für Ihre Kinder – da ist. Doch nicht jedem ist es möglich, auf privater Basis ein ausreichendes Netzwerk von Helfern zu organisieren. Entlastung schaffen Selbsthilfegruppen und verschiedene Anlaufstellen wie z.B. Hilfsorganisationen (siehe: Adressen im Anhang). Darüber hinaus wäre die politische Forderung – ähnlich wie in Deutschland – nach onkologischen Rehabilitationszentren für den ganzen Familienverband zu erheben.

48. Was mache ich, wenn die Hilfe, die ich bekomme, nicht die ist, die ich brauche und will?

Viele Menschen meinen es gut mit Ihnen und Ihren Kindern und tun Dinge für Sie, von denen sie glauben oder überzeugt sind, dass sie Ihnen helfen. Leider ist das aber nicht immer der Fall. Artikulieren Sie gegenüber Menschen, die Sie unterstützen wollen, welche Art der Hilfe für Sie wichtig und interessant ist. Oft liegt es nur an einem Mangel an Kommunikation, dass Sie nicht das bekom-

men, was Sie brauchen. Auf diese Art nehmen Sie die Verantwortung für Ihre vollständige gesundheitliche Wiederherstellung in die eigenen Hände, sobald das soziale Netz des Krankenhauses bzw. der Behandlungsmaßnahmen weggefallen ist. Nur wenn Sie auf Ihre eigenen Bedürfnisse achten, können Sie auch auf die Ihrer Kinder Rücksicht nehmen.



Kapitel 6

Alles ist wie früher: Oder doch nicht?

Die Zeit nach Ende der Behandlung

Jetzt endlich haben Sie die lang ersehnte Ruhe und Entspannung doch noch erreicht. Viele Dinge des Lebens laufen wieder in altgewohnten Bahnen, manche auch in ganz neuen und trotzdem ist wieder eine Art Alltag eingeleitet. Dennoch bleiben offene Fragen, die sich in regelmäßigen Abständen stellen. Zum Beispiel anlässlich jeder Kontrolluntersuchung, ob die Krankheit wieder auftreten wird.

49. Besonders in Zeiten eigener Verunsicherung reagiert auch mein Kind. Wie kann ich es in krisenhaften Situationen unterstützen?

Kinder brauchen Klarheit. Ihre eigene Unsicherheit nimmt auch Ihr Kind als Verunsicherung wahr. Wenn Sie diese vor Ihrem Kind zu verschleiern oder gar zu vertuschen versuchen, tragen Sie damit leider zu noch größerer Unklarheit und Unsicherheit bei. Sie vermitteln Ihrem Kind allerdings Sicherheit, indem Sie ihm zu erkennen geben, dass Ihnen Ihre eigene Verunsicherung bewusst ist und Sie daran arbeiten, sich wieder sicherer zu fühlen.

50. Woran kann ich erkennen, dass sich mein Kind in einer krisenhaften Situation befindet?

Leider gibt es dafür keine allgemein gültigen Merkmale. Sie selbst kennen Ihr Kind am längsten und wissen daher am besten, ob es in Zeiten der Verunsicherung eher mit Rückzug, also unauffälligem Verhalten, reagiert oder mit dem Versuch, mehr Aufmerksamkeit zu bekommen.

Variante A:

Veränderte familiäre Atmosphäre und Struktur ziehen nicht immer gleich ein geändertes Verhalten des Kindes nach sich. Verhaltensänderungen kommen oft erst später. Trotzdem spürt das Kind die Veränderungen und fühlt sich dadurch verunsichert

Variante B:

Das Kind zeigt seine Verunsicherung durch Verhaltensänderung, entwickelt nervöse Verhaltenstics (Nägelbeißen, Augenzwinkern, etc.), die vielleicht schon früher einmal aufgetreten waren, ist schlimmer/braver als sonst, klammert mehr als üblich, fällt in frühkindliche Verhaltensmuster zurück etc.

Mit der schmerzlichen Vorerfahrung, die Ihr Kind aus Ihrer Erkrankung heraus hat, ist es verständlich, dass es in nachfolgenden Krisensituationen noch verletzlicher wird.

Abhilfe bzw. Vorbeugung schaffen Sie durch die Klarstellung, dass Ihr Kind für die Veränderungen keine Verantwortung trägt und auch nichts dazu beitragen kann und soll, damit „alles wieder gut“ wird.

51. Warum bezieht mein Kind alle Veränderungen auf sich?

Kinder bis zu einem Alter von circa 8 Jahren



„Kinder in Ausnahmesituationen werden oft unter- oder überschätzt in ihren Fähigkeiten, damit umzugehen. Darum war es mir besonders wichtig, an dieser Broschüre mitzuarbeiten. Sie soll der wichtigsten Hilfsquelle für Kinder Nachdruck verleihen: dem Gespräch zwischen Eltern und Kind.“

Peter F. Herdina



erleben sich immer als Mittelpunkt der Welt. Was immer um sie herum passiert, wird von ihnen so interpretiert, als hätten sie das Geschehen verursacht. Entlasten Sie Ihr Kind, indem Sie klar die Verantwortung für alle Veränderungen in der familiären Struktur und Atmosphäre auf sich nehmen und sich selbst für die Beseitigung etwaiger Unklarheiten zuständig erklären. Sie können Ihrem Kind gar nicht oft genug sagen, dass es an Ihrer aktuellen Verunsicherung keine Schuld trägt und auch zu Ihrer Sicherheit nichts beitragen kann und auch gar nicht soll. Das würde Ihr Kind nämlich überfordern.

52. Wie kann mir mein Kind helfen, wenn es das will?

Grundsätzlich gilt, dass Ihr Kind in erster Linie sein eigenes Leben bewältigen soll und nicht das seiner Eltern, also Ihres. Wenn Ihr Kind Ihnen gerne und freiwillig Zuwendung gibt und mit Ihnen über die neue Lebenssituation sprechen will, mit Ihnen kuscheln, alte Fotos anschauen oder was auch immer will, ist das sicher in Ordnung und tut allen Beteiligten gut.

Kinder dürfen aber keinesfalls systemerhaltende Funktion haben, d.h. Sie dürfen nicht mehr Anforderungen an Ihre Kinder stellen, als diese problemlos bewältigen können. Ihr Kind darf sich beispielsweise nicht dafür zuständig fühlen müssen, dass ausreichend Essen im Kühlschrank ist oder auch, dass Sie sich nicht traurig und einsam fühlen. Das überfordert Ihr Kind. Für Ihr Kind muss die Bewältigung seines eigenen Lebens im Vordergrund stehen; dass es in die Schule geht, dass es seine Aufgaben macht und seinen Freizeitaktivitäten nachkommt.

Lassen Sie Ihr Kind nicht allein, indem Sie Maßnahmen und Entscheidungen von ihm fordern. Sie sind die/der Erwachsene, die/der diese Maßnahmen und Entscheidungen für sich (und natürlich auch im Sinne Ihres Kindes!) zu treffen und zu verantworten hat. Dass Sie dazu die Meinung und die Vorschläge Ihres Kindes mit einbeziehen, ist gut und garantiert seine Mitsprachemöglichkeit. Dass Sie autonom entscheiden, schützt Ihr Kind jedoch davor, Verantwortung

aufgebürdet zu bekommen, die es (noch) nicht tragen kann.

53. Wenn die Krankheit vorläufig oder endgültig überwunden scheint, schieben sich oft ganz neue Problemzonen ins Blickfeld. Wie schütze ich mein Kind vor weiterer Überlastung?

Es ist ganz typisch und charakteristisch, dass Probleme, die während der Zeit der Therapie klarerweise in den Hintergrund gerückt sind, danach massiv hervor- kommen. Nach Behandlungsende brechen also gelegentlich schwere Krisen aus. Oft handelt es sich dabei um Probleme, die die familiären Strukturen im weiteren Sinn betreffen (Generationskonflikte in Richtung eigene und Schwiegereltern, aber auch Partnerschaftskonflikte und Ablösungsprobleme mit Jugendlichen). Das ist wie gesagt ganz normal. Vergessen Sie dabei aber bitte nie auf die Entlas- tung Ihres Kindes durch die Klarstellung, dass es in keiner Weise Schuld hat an problematischen Entwicklungen und auch nicht zu deren Lösung beitragen kann und soll. Gerade jetzt kann es für Sie sehr hilfreich sein, sich von Psychologen oder Psychotherapeuten bei der Problemlösung professionell unterstützen zu lassen. (siehe auch kostenlose Adressen, S. 60).

Adressen

Krebshilfe-Organisationen

Burgenland

7000 Eisenstadt, Esterhazystraße 18

Telefon u. Fax: 02682/753 32

E-Mail: oe.krebshilfe.bgld@aon.at

www.krebshilfe-bgld.at

Kärnten

9020 Klagenfurt, Bahnhofstraße 24

Telefon: 0463/50 70 78

Fax: 0463/50 70 78-4

E-Mail: krebshilfe@chello.at

www.krebshilfe.org

Niederösterreich

2700 Wr. Neustadt, Wienerstraße 69

Telefon: 050899/2253

Fax: 050899/2281

E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.or.at

www.krebshilfe-noe.or.at

Oberösterreich

4020 Linz, Harrachstraße 13

Telefon u. Fax: 0732/77 77 56-1

E-Mail: beratung@krebshilfe-ooe.at

www.krebshilfe-ooe.at

Salzburg

5020 Salzburg, Mertensstraße 13

Telefon: 0662/87 35 36

Fax: 0662/87 35 35-4

E-Mail: beratungsstelle@krebshilfe-sbg.at

www.krebshilfe-sbg.at

Steiermark

8042 Graz, Rudolf Hans Bartsch-Straße 15-17

Telefon: 0316/47 44 33

Fax: 0316/47 44 33-10

E-Mail: beratung@krebshilfe.at

www.krebshilfe.at

Tirol

6020 Innsbruck, Innrain 66a/3

Telefon und Fax: 0512/57 77 68

E-Mail: krebshilfe@i-med.ac.at

www.krebshilfe-tirol.at

Vorarlberg

6845 Hohenems, Franz Michael Felder Straße 6

Telefon: 05576/73572

Fax: 05576/79 8 48-14

E-Mail: service@krebshilfe-vbg.at

www.krebshilfe-vbg.at

Wien

1180 Wien, Theresiengasse 46

Telefon: 408 70 48

Telefax: 408 22 41

Hotline: 0800 699 900

E-Mail: beratung@krebshilfe-wien.at

www.krebshilfe-wien.at

Dachverband

1010 Wien, Wolfengasse 4

Telefon 01/796 64 50

Fax: 01/796 64 50-9

E-Mail: service@krebshilfe.net

www.krebshilfe.net

Spitäler

In Österreich hat jeder Patient und jede Patientin laut Krankenanstaltengesetz Anspruch auf psychologische Betreuung im Krankenhaus. Wenn Ihnen oder Ihrem Kind keine psychologische Betreuung angeboten wird, dann fragen Sie danach. Sollten die behandelnden ÄrztInnen oder Krankenpflegepersonen nicht darüber Bescheid wissen, wenden Sie sich an die ärztliche Direktion Ihres Krankenhauses; diese ist verpflichtet, für Sie psychologische Unterstützung zu organisieren.

„Die Boje“

Ambulatorium für Kinder und Jugendliche in Krisensituationen

Hernalser Hauptstraße 15, 1170 Wien

Telefon: 01/406 66 02-13

www.die-boje.at

Literatur

Teil 1

Literatur für Eltern und Helfer

Broeckmann Sylvia, Plötzlich ist alles ganz anders – wenn Eltern an Krebs erkranken, Klett Verlag, 2002

Praktische Beispiele und Vorschläge der Autorin zeigen den Eltern und anderen Erwachsenen, wie sie Kindern im Umgang mit der Erkrankung helfen können.

Krejsa Susanne, Mama hat Krebs, Mit Kindern die Krankheit begreifen, Kreuz Verlag, 2004

Klappentext: Susanne Krejsa beantwortet in diesem Begleitbuch für Eltern die Fragen: Wie spricht man mit den Kindern in einer solchen Situation? Wieviel Wahrheit kann ein Kind verkraften? Wie erleben Kinder die Krankheit ihrer Eltern? Was kann man konkret tun, um diese Zeit gemeinsam zu gestalten und zu überstehen?

Lueger-Schuster Brigitte/Pal-Handl Katharina, Wie Pippa wieder lachen lernte – Elternratgeber für traumatisierte Kinder, Wien: Springer-Verlag, 2004

Kurzbeschreibung: Traumatische Ereignisse können jedes Kind treffen. Eltern und nahe stehende Angehörige sind oft verunsichert, wie sie dem Kind bestmöglich bei der Verarbeitung dieses traumatischen Erlebnisses helfen können. Dieser Elternratgeber vermittelt anschaulich, wie kindgerechte Unterstützung aussehen kann. Entwicklungspsychologische Erkenntnisse und viele praxisbezogene Tipps zur Trauma- und Trauerverarbeitung werden leicht verständlich dargestellt.

Tanneberger, St., et al., Jemand in meiner Familie hat Krebs. Was kann ich tun? München: W. Zuckschwerdt Verlag, 1995

Kurzbeschreibung: Dieses Buch entstand aus langjährigen Erfahrungen im täglichen Umgang mit Krebskranken. Deren besondere Bedürfnisse und Sensibilität und der oft wechselnde Allgemeinzustand verlangen Energie und Einfühlungsvermögen. Das Buch gibt auch praktische Ratschläge in der Betreuung zu Hause

und der Krankenpflege durch die Familie.

Wiemann Irmela, Wie viel Wahrheit braucht mein Kind. rororo, 2001

Kurzbeschreibung: Kleine Unwahrheiten kommen uns unseren Kindern gegenüber einfach über die Lippen, große seelische Lasten halten wir von ihnen fern. Ob und wie Kinder später Wahrheiten verkraften, hängt davon ab, wie die beteiligten Erwachsenen selbst damit umgehen. Dieses Buch ist ein Plädoyer und Ratgeber, aufrichtig und eindeutig zu sein.

Literatur für Kinder und Jugendliche

Die Altersangaben verstehen sich als Richtwerte. Natürlich kann es vorkommen, dass ein Kind im Einzelfall auch ein Buch versteht, das wir für eine höhere Altersstufe empfehlen. Ebenso kann es umgekehrt der Fall sein.

Ab 3 Jahren:

Treiber Jutta, So, wie Du bist, Annette Betz-Verlag, 1999

Kurzbeschreibung: Der kleine Fuchs fühlt sich allein und ungeliebt. Welch ein Glück, dass der große Fuchs so gut trösten kann. Wenn er sich an ihn kuschelt, weiß der kleine Fuchs genau, dass er geliebt wird – einfach so, wie er ist.

Ein liebevolles Buch über große Sorgen und wie man sie kleiner machen kann. Dieses Buch zeigt Erwachsenen und Kindern, dass Liebe nicht einfach aufhört, nur weil man sich vielleicht gerade nicht richtig verhält. Auch nach dem Tod muss Liebe nicht aufhören. Der große Fuchs sagt dazu: „... Liebe und Sternlicht sterben nie ...“.

Jutta Treiber ist Trägerin des „Jugendpreis der Stadt Wien“.

Ab 6 Jahren:

Hermelink K., Mein wunderschöner Schutzengel. Als Nellys Mama Krebs bekam. Diametric Verlag, 2004

Eine Erzählung für Mütter und Kinder,

Klappentext: An Nellys siebtem Geburtstag fehlen die Marzipantiere auf der Torte. Mama schläft einfach weiter ohne zu gratulieren, und Papa macht ein trauriges Gesicht. In der Nacht sieht Nelly ihre Mama weinen. Nellys Mama hat erfahren, dass sie Krebs hat, und für die Familie beginnt eine Zeit der Veränderung.

Herausgegeben von der Deutschen Brustkrebshilfe e.V.

Mai Manfred, Warum-Geschichten: Vom Traurigsein. Bindlach: Loewe-Verlag, 2002

Kurzbeschreibung: Traurig ist jeder mal. Oft ist es nur wegen einer Kleinigkeit, aber es gibt auch größere Probleme, die einem ganz schön zu schaffen machen können. Und manchmal weiß man gar nicht, warum man eigentlich traurig ist. In neun Geschichten beschreibt dieses Buch sehr einfühlsam ganz verschiedene Momente des Traurigseins, in denen Kinder sich wiedererkennen können.

Trabert G., Als der Mond vor die Sonne trat. Heidelberg: Ed. Mathieu, 2001

Klappentext: Wie rede ich mit Kindern über Krebs? Kein einfaches Thema.

Ist die Diagnose „Krebs“ gestellt, ist nichts mehr wie es war, alles erscheint in einem anderen Licht, und dennoch kann es wieder hell werden.

Einfühlsam geschrieben, mit wunderschönen Aquarellen.

Marc ist 5 Jahre alt, seine Schwester Janina ist gerade 8 geworden; Mama war 2 Wochen lang im Krankenhaus; Opa erklärt den Kindern: Krebs als Krankheit, Operation, Chemotherapie, Röntgenstrahlen.

Am Ende des Buchs Glossar über Begriffe wie Diagnostik, Operation, Chemotherapie etc.

Pal-Handl, Katharina / Lackner, Regina / Lueger-Schuster, Brigitte, Wie Pippa wieder lachen lernte, 2004

Ein Bilderbuch für Kinder. Wien: New York.

Klappentext: Pippa lacht gerne, singt lustige Lieder und ist neugierig auf jeden neuen Tag. Dann passiert in Pippas Leben etwas Furchtbares, etwas ganz Schlimmes... Kann Leo-Rix, der Löwe mit den orangefarbenen Punkten, Pippa durch den veränderten Alltag begleiten? Und wie helfen Onkel Arthur mit seinen guten Geschichten und die anderen Freunde Pippa, das Lachen wieder zu finden?

Ab 12 Jahren:

Pressler Miriam, Für Isabel war es Liebe, Beltz & Gelberg Verlag, 2002

Isabel liebt Daniela und sie schwärmt für den Maler Modigliani. Sie erlebt Freude und Schönheit. Aber auch Schmerz, denn ihre Mutter ist schwer krank.

Links

Die hier angeführten Links stellen eine Auswahl des Autorenteams dar. Mit Absicht führen wir kein Kompletverzeichnis aller Links an, die sich mit dem Thema Krebs befassen, sondern nur solche, die das Thema „Mutter/Vater hat Krebs“ zum Inhalt haben.

www.allesistanders.de

Homepage für trauernde Kinder und Jugendliche

www.blindekuh.de

Gute Informations-Suchmaschine für Kinder – auch zum Thema Krebs

www.inkanet.de

Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige

www.kinder-krebskranker-eltern.de

Informationen über die Situation von Kindern, deren Mutter oder Vater an Krebs erkrankt ist

www.kidsconnected.org

Amerikanische Website/Englisch sprachig; Zielgruppe sind Kinder; beinhaltet „10 ways to help kids who have a parent with/or may loose a parent to cancer“

www.kidscope.org

Amerikanische Website/Englisch sprachig; Zielgruppe sind Kinder; vermittelt allgemeine Informationen zum Thema Krebs auf kindgerechte Art z.B. mittels „Kemo Shark“ (Chemotherapie-Hai)

www.krebsinformation.de

Website des Krebsforschungszentrums Heidelberg; mit allgemeinen Informationen und vielen weiterführenden Links

www.krebsgesellschaft.de

Gute Kurzzusammenfassung über den Umgang mit Kindern und Jugendlichen;
Zielgruppe sind Eltern

www.riprap.org.uk/support/family7.asp

Englische Website/Englisch sprachig; sehr einfühlsam und gut gemacht,
besonders geeignet für ältere Jugendliche und Eltern

Fragen, Wünsche, Rückmeldungen?

Das Autorenteam will Ihnen und Ihrer Familie Hilfe für das Leben mit einer Krebserkrankung bieten. Wir würden uns über Ihre Rückmeldung sehr freuen, wenn Ihnen diese Broschüre eine Unterstützung war.

Vielleicht gibt es auch Themen, die wir aus Ihrer Sicht zu wenig beachtet haben. Auch dann wäre uns Ihr Feedback sehr wertvoll und willkommen.

Rufen Sie uns unter 01/402 19 22 an
oder mailen Sie uns unter service@krebshilfe-wien.at

Danke



ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
WIEN



Mama/Papa hat Krebs

2

Teil 2



ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
WIEN

Impressum

Herausgeber und Medieninhaber, Redaktion:
ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE WIEN
1180 Wien, Theresiengasse 46
Tel. 01/402 19 22, Fax 01/408 22 41
E-Mail: service@krebshilfe-wien.at
Internet: www.krebshilfe-wien.at

Das Cover-Foto wurde uns freundlicherweise von
der Bildagentur ZEFA, 1070 Wien, zur Verfügung gestellt.

Layout: Tasso Bogg, 1070 Wien
Druck: „agensketterl“ Druckerei GmbH, 3001 Mauerbach
© 2011 – Österreichische Krebshilfe Wien

Haftungsausschluss

Die Österreichische Krebshilfe Wien übernimmt keinerlei Gewähr für die Vollständigkeit, Richtigkeit, Aktualität oder Qualität jeglicher von ihr erteilten Auskünfte, jeglichen von ihr erteilten Rates und jeglicher von ihr zur Verfügung gestellter Informationen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichische Krebshilfe Wien verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

Mama/Papa hat Krebs

„Das Erschütternde ist nicht das Leiden der Kinder an sich, sondern der Umstand, dass sie unverdient leiden ... wenn wir nicht eine Welt aufbauen können, in der Kinder nicht mehr leiden, können wir wenigstens versuchen, das Maß der Leiden der Kinder zu verringern.“

*Albert Camus (1913-1960)
französischer Philosoph, Novellist,
Essayist und Dramatiker,
1957 Nobelpreis für Literatur*



ÖSTERREICHISCHE
KREBSHILFE
WIEN



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
WIEN

Mama/Papa hat Krebs

Ein Projekt der Österreichischen Krebshilfe Wien

Psychologische Begleitung für Eltern mit Krebs
und ihre Kinder

kostenlos und anonym

Wir helfen weiter ...

- ... wenn Sie wissen wollen, wie Sie Ihrem Kind Ihre Krebserkrankung am besten verständlich machen
- ... wenn Sie befürchten, dass Ihre Krebserkrankung Ihrem Kind Angst macht
- ... wenn Sie feststellen, dass sich Ihr Kind seit Ihrer Erkrankung verändert hat

Ein Gespräch mit einer erfahrenen Psychologin bringt oft schnelle Hilfe und Erleichterung. Vieles kann an- und ausgesprochen werden und Sie können gemeinsam Lösungswege erarbeiten.

Wählen Sie die kostenlose KrebsHotline



0800 699 900

Wir helfen weiter!

Inhalt – Teil 2

Projekt „Mama/Papa hat Krebs“	4
Hinweis vor dem Lesen der Broschüre	6
Kapitel 7: Doch nicht gesund?	
Die Krankheit tritt wieder auf	7
54. Was passiert, wenn die Krankheit wieder auftritt?	7
55. Wie soll ich meinem Kind sagen, dass die Krankheit wieder da ist?	8
56. Wie kann mein Kind reagieren, wenn die Krankheit wiederkommt?	9
Kapitel 8: Das Sterben rückt näher	
Mama/Papa muss sterben	12
57. Was wird auf mich und meine Kinder zukommen?	12
58. Wie spreche ich mit meinem Kind über das Sterben?	14
59. Soll mein Kind Kontakt zu mir haben, obwohl ich todkrank bin?	15
60. Was hilft meinem Kind in dieser Situation?	17
61. Darf mein Kind „böse“ auf mich sein, weil ich sterbe?	18
62. Wie reagieren jüngere Kinder auf das Sterben?	19
63. Wie erklärt man seinem Kind den Tod?	21
64. Verstehen Kinder, was der Tod ist?	22
65. Wo ist Mama/Papa jetzt?	23
66. Wie erklärt man einem Kind, was mit dem toten Körper passiert?	25
67. Wie trauert ein Kind/ein Jugendlicher?	27
68. Was hilft nach dem Tod eines Elternteils?	31
69. Wie können Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer gut begleitet werden?	35
70. Wann muss ich mir Sorgen um das Kind machen?	38
Literatur	40



Hinweis vor dem Lesen der Broschüre

Heute werden sehr viele Menschen mit der Diagnose Krebs erfolgreich behandelt und haben in ihrem weiteren Leben mit der Krankheit Krebs nichts mehr zu tun.

Bei manchen Menschen entwickeln sich Metastasen und die Krankheit wird zu einem chronischen Leiden, das zeitlebens Behandlung benötigt.

Manche Menschen sterben auch an Krebs. Das betrifft leider immer wieder auch Eltern von (kleinen) Kindern.

Wir haben uns mit dieser Broschüre zum Ziel gesetzt, möglichst viele Eltern, die an Krebs erkrankt sind, zu unterstützen.

Dabei ist es uns wichtig, gerade die Eltern, die an Krebs sterben werden, nicht auszuschließen. Wir wissen aber auch, dass gerade diese Absicht Eltern, die sich erstmals mit der Problematik einer eigenen Krebserkrankung auseinandersetzen müssen, Angst machen kann - Angst, dass auch bei einem selbst die Krankheit fortschreiten könnte, Angst vor dem Sterben, Angst vor dem Schmerz der eigenen Kinder.

Wir möchten das Kapitel „Sterben“ also nicht auslassen, ermutigen aber gleichzeitig alle Leserinnen und Leser dieser Broschüre, die Kapitel, die für sie von Bedeutung sind, zu lesen und **Kapitel, die Angst machen, ganz bewusst wegzulassen. Respektieren Sie Ihre eigenen Grenzen und überwinden Sie sich zu nichts, wozu Sie nicht bereit sind.**

Aus diesem Grund haben wir die Broschüre so gestaltet, dass die beiden großen Bereiche **„Erstmaliges Auftreten der Krankheit“ (Teil 1)** und **„Neuerliches Auftreten der Erkrankung“ (Teil 2)** wie jeweils eigenständige Broschüren zu lesen sind.

Kapitel 7

Doch nicht gesund?

Die Krankheit tritt wieder auf

54. Was passiert, wenn die Krankheit wieder auftritt?

Bei vielen Krebserkrankungen ist es von großer Bedeutung, wie die Krankheit wieder auftritt. Handelt es sich um ein Rezidiv oder um Metastasen? Ist das ein unvorhergesehenes Ereignis, das behandelt werden muss, aber keine Änderung der Prognose nach sich zieht? Oder muss ich mich mit einem Befund auseinandersetzen, der besagt, dass keine Heilung mehr möglich ist und der möglicherweise eine Verkürzung meiner Lebenserwartung bedeutet?

In jedem Fall stehen Untersuchungen, Tests, Krankenhausbesuche wieder an der Tagesordnung; die Abklärung mit dem Arzt/der Ärztin, was das Wiederauftreten der Krankheit für das eigene Leben bedeutet, ist von großer Wichtigkeit. Unsicherheit, Angst und Verwirrung, möglicherweise lange mühsam beherrscht, sind wieder zurück. Eltern müssen sich neu orientieren: was bedeutet das für mein Leben, für meine Kinder, für meine Familie?



„Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung mit Kindern und Jugendlichen mit einem kranken Elternteil bzw. mit Kindern, die einen Elternteil durch Tod verloren haben, ist mir diese Thematik ein besonders großes Anliegen. Der ehrliche Umgang mit Kindern in solch schwierigen Situationen ist besonders wichtig und kann auch späteren psychischen Problemen vorbeugen“.

Dr. Gertrude Bogyi



55. Wie soll ich meinem Kind sagen, dass die Krankheit wieder da ist?

Versuchen Sie, zunächst sich selbst zu stabilisieren. Verschaffen Sie sich Klarheit darüber, was das Wiederauftreten der Krankheit im Ihrem Leben für Konsequenzen haben kann - reden Sie ausführlich mit Ihrer behandelnden Ärztin/Arzt, auch darüber, dass Sie Ihre Kinder mit der Tatsache des Wiederauftretens der Krankheit konfrontieren wollen.

Holen Sie sich zunächst Unterstützung für sich selbst; das kann Ihre Partnerin/Ihr Partner, eine Freundin/ein Freund, ein/e PsychoonkologIn in Ihrem behandelnden Spital oder eine Beratungsstelle der Krebshilfe sein. Oft sind Außenstehende, die in Ihre Familie nicht eingebunden sind, in so einer Situation hilfreicher, weil sie nicht so emotional berührt sind und dadurch Möglichkeiten sehen, die Sie vielleicht gerade nicht erkennen können.

Erst wenn Sie selbst über den ersten Schock hinweg sind, reden Sie mit Ihrem Kind. Wählen Sie in Ruhe den geeigneten Zeitpunkt und Ort und bitten Sie Personen Ihres Vertrauens oder Menschen, die für Ihr Kind besonders wichtig sind, dazu.

Wenn Sie das Gefühl haben, etwas zu Ihrem Kind gesagt zu haben, was Ihnen im Nachhinein falsch, unvollständig oder unauthentisch vorkommt, dann reden Sie nochmals darüber und stellen Sie es richtig.

Zum Beispiel:

„Kannst du dich erinnern, wie wir vor zwei Wochen miteinander geredet haben? Da habe ich dir erzählt, dass der Papa wieder eine Chemotherapie braucht und dass wir uns jetzt besonders bemühen müssen, damit der Papa Ruhe und wenig Ärger hat.“

Weißt du, ich war damals sehr aufgeregt und hab im ersten Moment gedacht, dass wir jetzt alles besonders gut machen müssen. In der Zwischenzeit habe ich viel nachgedacht und auch mit dem Papa geredet – eigentlich habe ich etwas anderes gemeint. Nämlich dass der Papa manchmal müde sein wird – aber das weißt du eh von der ersten Chemotherapie; damals hat er auch manchmal Ruhe gebraucht – aber das haben wir alle eigentlich sehr gut hingekriegt. Auch das mit dem Ärgern. Und eigentlich wäre es blöd, den Papa in Watte zu packen, weil dann kriegt er von uns nichts mehr mit und wäre ziemlich alleine. Ich glaube, wir sollten es so machen wie beim letzten Mal – da hat er sich eigentlich sehr wohlgefühlt mit der Art und Weise, wie du mit ihm umgegangen bist. Du hast es damals sehr gut gemacht, du hast ein gutes Gespür für den Papa. Besonders brav sein heißt nicht, dass der Papa schneller wieder gesund wird, und besonders schlimm nicht, dass er weiter krank wird – das zu bewirken liegt nicht in der Macht von Menschen. Sei so, wie du immer bist, das ist total ok.“

56. Wie kann mein Kind reagieren, wenn die Krankheit wiederkommt?

Kinder können in dieser Situation ganz unterschiedlich reagieren, die Reaktion hängt stark vom Alter des Kindes oder Jugendlichen ab.

Die Bandbreite ist groß: (scheinbares) Akzeptieren ohne besondere Reaktion, Angst, Verzweiflung, Schuld, Unlust, Wut und Aggression. Solche Gefühle sind für betroffene Eltern oft schwer zu ertragen. Wenn es gelingt, sich ihnen gemeinsam mit dem Kind zu stellen, die Gefühle Ihres Kindes ernstzunehmen und nicht abzuwiegeln, dann tun Sie etwas sehr Schweres, aber auch Wichtiges.

Wir möchten Ihnen hier einige Beispiele anführen:

Angst und Verzweiflung „Das halt ich nicht aus, ich hab so Angst, was sollen wir bloß tun?“



Nicht: „So schlimm wird es schon nicht werden, wir müssen jetzt eben positiv denken.“

Besser: „Ja, ich verstehe deine Angst. Mir ist es im ersten Moment ähnlich gegangen, ich hab mich auch gefürchtet, dass ich das jetzt noch einmal durchmachen muss. Und ich bin wütend, weil eigentlich wollte ich doch ... tun.“

Schuldgefühle „Ich war nicht brav/gut/lieb ... genug und darum ist Mama oder Papa wieder krank.“

Nicht: „Wir müssen uns jetzt eben noch mehr bemühen, dass der Papa Ruhe und wenig Ärger hat.“

Besser: „Niemand von uns ist schuld daran, dass die Krankheit wieder gekommen ist. Das zu bewirken liegt nicht in der Macht von Menschen. Aber wir können schauen, was der Papa jetzt von uns braucht, und ihm helfen, dass er die Behandlungen gut schafft.“

Unlust, sich wieder mit dem Thema zu befassen „Das geht mich nichts an und ich will davon nichts wissen.“

Wut „Meine ganze Kindheit ist von deiner Krankheit überschattet.“

Aggression „Warum tust du mir das an?“

Nicht: „Wenn du dich jetzt nicht um mich kümmerst und Rücksicht nimmst, dann bist du für mich erledigt.“

Besser: „Ich weiß, es ist total schwer für dich, noch einmal alles durchmachen zu müssen. Es ist sehr verständlich, dass du am liebsten gar nichts mehr damit zu tun haben willst, am liebsten den Kopf in den Sand stecken würdest oder davonlaufen. Lass dir Zeit – deine Gefühle sind ok. Ich weiß, dass du die Mama sehr gern hast und deine Angst um sie groß ist. Wir reden in ein paar Tagen noch mal darüber.“

(Scheinbares) Akzeptieren „Jetzt fängt alles wieder an, aber das kennen wir ohnedies schon – das werden wir schaffen.“

Nicht: „Genau – ein bisschen Chemotherapie und dann haben wir es endgültig.“

tig geschafft.“

Besser: „Mir fällt der Gedanke daran schwer, nochmals eine Behandlung durchzumachen – ich bin traurig und wütend. Ich hoffe, es geht gut, aber wissen werden wir es erst in einiger Zeit.“



Kapitel 8

Das Sterben rückt näher

Mama/Papa muss sterben

Sterben und Tod erfordern Trauerarbeit. Trauerarbeit ist schwer und schmerzhaft. Dennoch ist Trauer die gesunde, lebensnotwendige und kreative Reaktion auf Verlusterlebnisse.

Trauerarbeit ist ein individuelles Geschehen, wobei es wichtig ist, Gefühle von Verzweiflung, Wut, Schuld, Ohnmacht, Sehnsucht und trauriger Leere zuzulassen und zu verstehen. Die Gleichzeitigkeit widerstreitender Gefühle ist sowohl bei Kindern als auch bei Jugendlichen meist deutlicher sichtbar als bei Erwachsenen.

Das Verschweigen und Beschönigen wirkt sich immer erschwerend aus. Es behindert das Erfassen des schmerzvollen Ereignisses, lässt mit Ängsten und Phantasien allein. So kommt zu dem Verlust noch das Alleinsein dazu. Jeder hat das Recht zu erfahren, und zwar möglichst rasch und möglichst genau, wenn eine geliebte Bezugsperson stirbt, und jeder hat das Recht, auf seine Art und Weise Abschied zu nehmen. Die Haltung der Erwachsenen gegenüber Kindern und Jugendlichen kann nur die der Offenheit und Ehrlichkeit sein. Sich gesprächsbereit zeigen, ohne sich aufzudrängen. Sich den Fragen der Kinder stellen, auch wenn man selbst keine Antwort darauf weiß.

57. Was wird auf mich und meine Kinder zukommen?

Nun ist es gewiss, es gibt keine Hilfe mehr, Behandlungen sprechen nicht mehr an, die Krankheit nimmt den Körper mehr und mehr in Besitz. Vieles kann Sterbenden jetzt durch den Kopf gehen: Todeskampf, Schrecken, Entsetzen, Ängste, Grauen oder aber auch Größe, Gelassenheit, Stärke, Hoffnung, Glauben und

darin eingebettet das unentrinnbare Getrenntwerden voneinander, Hilflosigkeit, Ohnmachtsgefühl, Vereinsamung, bis es vorbei ist und sich Stille und Schweigen ausbreiten werden.

Das eigene Sterben nicht als angstvoll zu erleben, bedarf eines tiefen Vertrauens und eines starken Gefühls von Geborgenheit. Der Prozess des Sterbens macht Angst. Angst vor dem Sterben, Angst um uns selbst, Angst, aufzuhören zu sein, Angst um andere, Angst vor dem, was nach dem Tod kommt, Angst rund um das Ereignis des Sterbens. Angst und Sorge treten auf, wie denn das alles zu überstehen sei, wie das die Kinder nehmen werden.

Je diffuser, unklarer und vager die Ängste sind, umso bedrohlicher sind sie für den betroffenen Menschen, umso bedrohlicher aber auch für die Menschen, die einem nahe sind.

Jetzt heißt es, die Ängste genauer zu betrachten, sie aber auch den anderen, auch den Kindern mitzuteilen. Welche Möglichkeiten der Auseinandersetzung wähle ich, um mich mehr auf dieses Thema und die damit verbundenen Ängste und Fragen einzulassen? Die Klarheit zu erreichen, dass wir den Tod weder aufheben noch verhindern können, ist ein enorm schwieriger, aber wichtiger Prozess. Es gilt für alle, auch die Kinder, den Tod anzunehmen, ohne sich mit ihm schicksalsergeben abzufinden.

Jetzt ist es wichtig, Wünsche für das Sterben zu äußern und dies mit der Familie durchzusprechen. Dies ist ein schmerzlicher, aber wichtiger Schritt.

Man erhält das Vertrauen, dass die eigenen Wünsche berücksichtigt werden.

Für die Familie kann es eine wertvolle Hilfe sein, zu wissen, was und wie Sie es möchten. Man kann die Bitte äußern, im Sterben begleitet zu werden, oder aber, im Sterben alleine zu sein. Ebenso wichtig ist es zu äußern, wo man sterben möchte, im Krankenhaus oder, wenn möglich, zu Hause. Kinder sollen weder da noch dort ferngehalten werden, außer sie möchten nicht oder nicht immer dabei sein.



58. Wie spreche ich mit meinem Kind über das Sterben?

Wir dürfen uns nicht damit trösten, dass das Kind nichts mitbekommen hat, wenn in seiner Gegenwart Ängste und Befürchtungen nicht geäußert wurden. In Wirklichkeit weiß auch jetzt das Kind sehr genau, was vor sich geht, es respektiert aber das Tabu, nicht darüber zu sprechen, wenn mit ihm nicht darüber gesprochen wird.

Aber auch jetzt würden wir das Kind durch unser Schweigen mit seinen Ängsten und Unsicherheiten alleine lassen.

Dadurch, dass wir unsere Sorge nicht mit dem Kind teilen, machen wir es ihm unmöglich, sich seinen eigenen Ängsten und Sorgen zu stellen.

Es fühlt sich dann nicht nur vom kranken Familienangehörigen verlassen und zurückgewiesen, sondern auch von denen, die gesund sind und deren Unterstützung es jetzt dringend bedarf.

Das heißt, auch das Gespräch über Sterben und Tod darf nicht hinausgezögert werden, denn, abgesehen davon, dass das Kind die Veränderung ja spürt, besteht die große Gefahr, dass das Kind dies durch andere erfahren würde. Dies würde einen Vertrauensbruch bewirken.

Das heißt natürlich nicht, dass wir ihm schonungslos mitteilen, „deine Mutter muss jetzt sterben“, sondern auch jetzt ist es wichtig, wie schon vorher, dass wir ihm die Wahrheit so mitteilen, dass es die Tatsache erfassen und die daraus entstehenden Gefühle mit der Zeit verarbeiten kann. Auch ein sehr kleines Kind ist schon in der Lage mit uns darüber zu sprechen, dass wir befürchten, die Mama sei jetzt bald für immer weg.

Es ist immer besonders schwer zu entscheiden, wann man dem Kind mitteilt, dass Mama oder Papa sterben werden.

Ein wichtiger Faktor ist, ob die Kranken selbst darum wissen. Die Kinder spüren die Not und Unsicherheit der Eltern und fragen manchmal von selbst. „Muss

Mama sterben?“ oder aber manchmal auch „wie lange lebt Mama noch?“ – womit so manches Mal auch der Wunsch nach Beendigung des belastenden Zustandes gemeint sein kann. Kinder denken eben viel realistischer als wir annehmen und drücken auch viel eher das aus, was sie wirklich fühlen – wenn man sie lässt und ihnen dazu Gelegenheit gibt.

Hilfreich ist jedoch auf alle Fälle, das Gespräch nicht abzuwehren, auch nicht den Wunsch oder die Sorge, sondern das Kind mitfühlend mit dem, was der Arzt sagt, bekannt zu machen.

Tröstlich ist es, wenn man dem Kind erklärt, dass es kein Mittel mehr gibt, um die Krankheit zu heilen, dass der Arzt aber dafür sorgen wird, dass Mama oder Papa keine Schmerzen leiden muss, keinen Hunger oder Durst hat und gut schlafen kann. Sachgerechte, aber nicht durch schwierige Details überfordernde Informationen können auch helfen, dass das Kind keine unerträglichen Phantasien aufbaut.

59. Soll mein Kind Kontakt zu mir haben, obwohl ich todkrank bin?

Der Kontakt zum sterbenden Elternteil soll so lange als möglich aufrechterhalten bleiben.

Viele Kinder entscheiden selbst, ob sie noch ins Krankenhaus gehen wollen oder nicht – die meisten wollen es unbedingt. Auch wenn der sterbende Elternteil zu Hause ist, sollte man das Kind selbstverständlich zu ihm lassen. Es sollte möglich sein, dass das Kind neben dem sterbenden Elternteil spielt, Hausaufgaben macht, mit ihm sprechen und sich der gegenseitigen Zuneigung vergewissern kann. Auch Gespräche mit dem Sterbenden über seine Krankheit und sein Sterben-müssen sind sehr hilfreich.

Wichtig ist auch die Möglichkeit zu schaffen, dass das Kind für den Sterbenden



kleine Pflegedienste übernehmen kann, kleine Handreichungen, ein kleines Geschenk bringt, eine Zeichnung, etwas bastelt.

Es ist so, dass ein direkter Kontakt mit dem Todkranken und die Einbeziehung in die pflegerischen Maßnahmen dem Kind die Zeit nach dem Tod erleichtert. Es wirkt einerseits gegen Schuldgefühle, andererseits sind Kinder oft nachher sehr stolz, dies oder jenes noch für Mama oder Papa getan zu haben. Sie wollen helfen, nachher aber auch wieder frei sein dürfen.

Auch der Besuch in der Intensivstation ist anzuraten. Freilich muss dem Kind vorher erklärt werden, wie es dort aussieht, dass es dort viele Geräte und Schläuche gibt, dass Mama oder Papa uns nicht mehr antworten können, aber sicherlich spüren, dass wir da sind. Freilich wird man mit einem Kind nicht einen ganzen Nachmittag dort verbringen und es zwingen nur passiv und still dazusitzen, dann würden ihm die Besuche zu einer unerträglichen Last werden. Kinder geben sehr genau Zeichen, wann sie gehen möchten.

Kinder aller Altersgruppen, die bei der Betreuung einer todkranken Bezugsperson dabei sein dürfen, erleiden beim Anblick des Körperversalles der Mutter oder des Vaters weder einen Schock noch ein Trauma. Kinder sehen den Elternteil mit anderen Augen, weil sie auf einer anderen Ebene mit dem betroffenen Elternteil in Kontakt treten. Ein solcher Anblick erschreckt oder schockiert nur diejenigen, die lange aus Schonung ferngehalten werden, an der täglichen Pflege nicht teilhaben dürfen, aber dann plötzlich mit dem sterbenden Elternteil konfrontiert werden.

Manchmal möchte es der Sterbende nicht, dass Kinder auf Besuch kommen, – meist, um den Kindern den Anblick zu ersparen, weil er glaubt, dies wäre für das Kind nicht gut. Oft aber auch deshalb, weil er selbst traurig wird und seine Tränen fürchtet, wenn er das Kind sieht. Aber auch ein Miteinanderweinen kann für alle eine Erleichterung sein.

Der sterbende Elternteil sollte dann vorbereitet und nach Möglichkeit motiviert werden, die Begegnung doch zuzulassen.

60. Was hilft meinem Kind in dieser Situation?

Die Zeit des Bangens und Hoffens um einen Elternteil ist für alle sehr schwierig, und doch soll das Leben des betroffenen Kindes seinen Lauf nehmen. Es muss trotz der schweren Krankheit des Elternteils auch lachen und Freude haben können. Verständnisvolle Verwandte oder Freunde sollten sich in dieser schwierigen Zeit dem Kind besonders widmen. Eine Einladung ins Kino, zu einer Geburtstagsparty, auf den Fußballplatz, ein Wochenendausflug etc. gibt dem Kind die nötige Sicherheit, dass noch zusätzlich jemand da ist, der sich um es kümmert. Gleichzeitig wird dem Kind ermöglicht, aus einer doch belastenden Atmosphäre herauszukommen.

Die belastende Situation drücken Kinder oft so aus: „Weißt du, ich habe eine Mama und habe auch keine!“ Die nahende Veränderung ist spürbar, Kinder neigen einerseits zum Klammern, andererseits zur Ablehnung des sterbenden Elternteils.

Für ein Kind, das in der Familie einen Sterbeprozess miterlebt, geschieht nicht nur der Verlust des Sterbenden, sondern vor allem auch ein zeitweiliger Verlust der Person, die sich vor allem dem Sterbenden zuwendet, was meist der andere Elternteil ist. So ist der andere Elternteil oft auch für das Kind nicht erreichbar. Kinder halten auch dieses gut aus, wenn man mit ihnen darüber spricht und auch das erklärt. Es ist wichtig, dass das Kind sich gefühlsmäßig unterstützt weiß, dass es auf seine Verlassenheit hin angesprochen wird, damit seine schlimmsten Phantasien, nämlich von den Eltern nicht geliebt und nicht beachtet zu werden, nicht unwidersprochen bleiben. Das Kind muss sich gewiss sein, dass es von den Eltern wahrgenommen wird und dass eines Tages wieder mehr gemeinsame Zeit sein wird.



Sowohl eine Überforderung des Kindes (z.B. durch die Forderung nach besonderer Ruhe oder Übernahme von Aufgaben) wie auch eine zeitweise Vernachlässigung (z.B. weil die kranke Person gerade besondere Aufmerksamkeit braucht) werden kaum vermeidbar sein. Es ist wichtig, die diesbezügliche eigene Hilflosigkeit mitzuteilen, um damit das Vertrauen des Kindes zu stärken.

Kinder haben Verständnis für vieles – aber es fällt einfach leichter, wenn das Problem auch benannt wird.

61. Darf mein Kind „böse“ auf mich sein, weil ich sterbe?

Es ist ganz normal, sich gegen den drohenden Verlust aufzulehnen und aufzubegehren. Doch erschweren sehr zwiespältige Gefühle diesen Prozess, wenn man dem Kind nicht hilft, seine Gedanken und Gefühle auszudrücken – auch die „negativen, unerlaubten“.

Ein langer Krankheits- und Sterbeprozess führt auch zu vielen inneren Widersprüchen. Man schwankt zwischen dem Wunsch nach Erlösung – für den Sterbenden, aber auch für einen selber – und hält den Gedanken daran dann oft doch nicht aus.

Oft verändert die Krankheit das Wesen der geliebten Mama oder des geliebten Papas.

Manchmal wird die Umgebung belastet und tyrannisiert, nichts kann recht gemacht werden für manche Kranken. Auf einen Kranken böse zu sein, ihn zu beschimpfen, ist jedoch „unerlaubt“, denn der Kranke bedarf der Schonung, der Nachsicht, Güte und Milde. So kann sich vieles an Ärger und Wut anstauen. Gefühle und Empfindungen dieser Art bewirken ein schlechtes Gewissen, doch zeigen gerade Kinder auch ihre negativen Gefühle oft deutlich, sie lassen ihre aggressiven Gedanken frei und denken – oder sagen: „Wäre sie nur schon tot, dann hätten wir wieder Ruhe“ oder „Dann könnten wir auf Urlaub fahren“ etc. Vor allem Jugendliche neigen oft dazu, ihren Spannungen in Aggressionen Ausdruck zu verleihen.

Nicht selten reagiert die Umwelt mit Vorwürfen und verlangt absolute Rücksichtnahme in dieser schwierigen Zeit. Jugendliche suchen in solchen Belastungssituationen eher den Kontakt zu Gleichaltrigen, gehen noch häufiger weg als vorher. Das wird von der Umgebung oft missverstanden.

Ermahnungen wie „Benimm dich doch!“, „Jetzt wo deine Mutter im Sterben liegt, solltest du doch Rücksicht nehmen“ oder auch „...solltest du den Haushalt führen“, etc. sind oft an der Tagesordnung.

Aber auch das Gegenteil, die Schonhaltung, das Nicht-Ansprechen, das Unterstützen des „Weglaufens“ machen inneren Druck und Schuldgefühle. Üblicherweise möchten Jugendliche ja gerne einen Beitrag für die Familie leisten. Aber ohne Zwang und Druck, denn das provoziert jugendlichen Widerstand, was meist alle Beteiligten unglücklich macht.

Ein gemeinsames Gespräch darüber, wer welche Pflichten in der Familie verlässlich übernimmt, ist oft sehr hilfreich.

62. Wie reagieren jüngere Kinder auf das Sterben?

Jüngere Kinder ermahnt man oft zum „brav sein“, oder zum „brav lernen“, damit sich der sterbende Elternteil freut.

Diese Äußerungen können Kinder und Jugendliche enorm unter Druck setzen und vor allem später zu verstärkten Schuldgefühlen führen.

Gefühle von Aggression, Wut oder sogar Hass gegenüber dem Sterbenden behindern die Trauerarbeit wesentlich. Ein möglicher Ausweg kann ein klärendes Gespräch mit dem Kind auf emotionaler Ebene sein: „Du bist jetzt zornig auf Mama/ Papa, ich verstehe das, mir geht es genauso...“ bedeutet sowohl ein Zulassen negativer Empfindungen als auch ein Teilhabenlassen an der Gefühlswelt der Erwachsenen.

Ideal ist es freilich, wenn der sterbende Elternteil mit dem Kind auch darüber spricht, wer nachher für es sorgen wird. Allerdings sollten keine „Aufträge“ an



das Kind für „danach“ gegeben werden z.B.: „Lerne immer brav“ oder „Sorge für deine Geschwister“. Das kann für das Kind eine lebenslange Last bedeuten. Vielleicht ist es dem sterbenden Elternteil auch möglich, dem Kind noch einen Brief zu schreiben. Dies kann zu einem späteren Zeitpunkt eine bedeutende Hilfe sein.

Kinder wollen nicht weggeschickt werden, weil sie sich sonst in einen permanenten Erwartungszustand versetzen. Stattdessen sollte man ihnen das Versprechen geben, dass sie jederzeit gerufen werden, wenn der Zustand des Sterbenden sich verschlechtert. Also Kinder normal in Kindergarten und Schule schicken, auch wenn sie daheim bleiben wollen, denn die gewohnte Alltagsstruktur gibt Sicherheit in stürmischen Zeiten. Dann aber auch wirklich Wort halten und das Kind abholen, wenn der Tod naht.

Wenn irgendwie machbar, soll das Abschiednehmen ermöglicht werden. Dabei sind oft individuelle Wege zu respektieren und zu beachten.

Ein Beispiel soll dies aufzeigen:

Der Vater der 5-jährigen Sylvia rief mich an, da er wissen wollte, ob seiner Tochter der Besuch auf einer Intensivstation schaden könne. Die Mutter habe Krebs und liege im Sterben, bis jetzt habe er ohnedies versucht, seine Tochter abzulenken, aber die Kleine verlange täglich ihre Mutter zu sehen. Ich fragte den Vater, ob es ihm psychisch möglich sei das Kind mitzunehmen, da ich ihn nicht überfordern wollte. Da er dies bejahte, empfahl ich ihm, die Kleine vorzubereiten und ihr zu erzählen, wie es auf einer Intensivstation aussehe und sie dann mitzunehmen.

Einige Tage später rief er wieder an, erzählte, dass er sehr erstaunt war, wie gut Sylvia dies alles meistere, sie habe der Mutter vom Kindergarten erzählt, Gedichte aufgesagt und Zeichnungen gebracht. Nun hätte Sylvia erklärt, sie gehe nicht mehr mit, da sie sich schon von der Mutter verabschiedet habe,

denn sie denke, die Mutter würde nun sterben. Der Vater solle aber von der Mutter eine Haarlocke und sowohl von der rechten als auch von der linken Hand einen Fingernagel abschneiden und ihr mitbringen.

Dem Vater kam dies etwas makaber vor, deshalb wollte er wissen ob er dies tun solle. Als er meine Frage, ob dies für ihn möglich sei, bejahte, riet ich ihm es zu tun. Die Mutter verstarb in der darauf folgenden Nacht. Nun wollte der Vater unbedingt mit Sylvia bei mir vorbeikommen, um zu fragen, ob alles in Ordnung sei. Sylvia kam, in ihren Händen eine kleine Schachtel, ausgelegt mit bunten Wattepad, worin sich Haarlocke und Fingernägel befanden.

Auf meine Frage, warum sie eine Haarlocke und Fingernägel von der Mutter haben wollte, fragte sie mich, wieso ich denn dies nicht wisse: „Die Haarlocke sei zum Schmeicheln und mit den Fingernägeln könne sie jederzeit die Mutter an der Hand nehmen.“ Dieses Beispiel zeigt, welch kreative Bearbeitungsstrategie sich Sylvia wählte, sie trug dieses Schächtelchen wie ein Übergangsobjekt wochenlang bei sich. Dieses Beispiel zeigt aber auch, wie sehr wir Erwachsene Kindern in ihrer Trauerverarbeitung helfen oder behindern können.

63. Wie erklärt man seinem Kind den Tod?

Es ist ganz wichtig, dass die Wortwahl so getroffen wird, dass Klarheit herrscht. Schonende Formulierungen wie „die Mama/der Papa ist eingeschlafen“ verunsichern Kinder sehr. Nicht selten reagieren sie dann mit Schlafstörungen, weil sie Angst haben, sie selber würden nicht mehr aufwachen oder aber andere würden „entschlafen“.

Auch Formulierungen, der oder die Tote seien weggegangen, führen das Kind dazu, zu warten, bis er/sie wiederkomme.



Menschen, die gestorben sind, sind tot. Sie kommen nicht wieder ins Leben zurück.

Sie atmen nicht mehr, sie bewegen sich nicht mehr, der Körper ist kalt, regungslos, ruhig.

Beispiele aus der Natur können hilfreich und unterstützend sein. Blätter und Bäume sprechen eine sehr deutliche Sprache vom Leben und Vergehen. Vielleicht kann man dem Kind sagen, dass der Körper zwar tot und leblos ist, aber Gedanken und Gefühle des Verstorbenen in uns weiterleben.

Ein Beispiel:

Frau X ist weit fortgeschritten metastasiert an Brustkrebs erkrankt und weiß, dass sie in den nächsten Wochen sterben wird. Auch ihre 10-jährige Tochter weiß über die Krankheit und die Prognose ihrer Mutter Bescheid. Frau X schaut sich mit ihrer Tochter gemeinsam im Fernsehen eine Sendung an, bei der (unvorhergesehenerweise) die Verfallsprozesse des menschlichen Körpers Thema sind. Die Tochter reagiert sehr verstört und angstvoll. Frau X erklärt ihr mit folgendem Bild, wie sie das sieht: "Der Mensch ist wie ein sehr schön verpacktes Geschenk. Der Körper ist dabei die Verpackung, und wenn du ein Geschenk bekommst, dann ist es in Ordnung, die Verpackung zu entfernen und wegzugeben. Das Geschenk, das eigentlich wichtig ist, bleibt ja da, gehört dir. Die Verpackung ist nicht so wichtig – auch was mit dem Körper passiert, ist nicht wirklich von Bedeutung. Wichtig ist, was von mir bei den Menschen, die ich lieb habe, übrig bleibt".

64. Verstehen Kinder, was der Tod ist?

Kinder entwickeln je nach Altersstufe verschiedene Vorstellungen vom Tod. Die Vorstellung der verschiedenen Altersstufen entwickelt sich als Teil der allgemeinen Reife, in der die Phase der Todesbegriffsentwicklung durch die Be-

sonderheiten des kindlichen Denkens und Fühlens mitbestimmt wird, das mit seinem Begreifen der Welt eng verbunden ist.

- **Kinder unter drei Jahren**

... sprechen über Tote als wären diese noch am Leben. Tod bedeutet für sie Abwesenheit für eine kurze Zeit.

- **Kinder zwischen drei und fünf Jahren**

... beginnen langsam, Äußerungen über den Tod zu machen, sie wollen den Tod erforschen und stellen viele Fragen. Tod ist aber etwas, was anderen zustoßt, und wird noch als ein vorübergehender Zustand verstanden, der Tote lebt auch für sie noch.

- **Kinder zwischen fünf und neun Jahren**

... sehen den Tod realistischer. Der Tod ist für diese Kinder mit dem Gefühl der Trennung auf immer und des Schmerzes verbunden, häufig wird der Tod personalisiert.

- **Kinder ab neun Jahren**

... sehen den Tod als einen Vorgang, der in uns stattfindet und dessen wahrnehmbares Resultat die Zersetzung des menschlichen Körpers ist. Nun wissen die Kinder, dass der Tod unvermeidbar ist. Tod bedeutet für sie jetzt definitiv Trennung, Liebesverlust und Endgültigkeit.

Freilich wird die Entwicklung des Todesverständnisses durch die elterliche Einstellung, durch Kultur und Religion sowie durch konkrete Todeserfahrung beeinflusst.

65. Wo ist Mama/Papa jetzt?

Hier ist es wichtig, dem Kind das mitzuteilen, was man selbst glaubt. Dies wird



von gesellschaftlichen, religiösen und kulturellen Gegebenheiten abhängen.

Wichtig ist, dass wir den Kindern auch mitteilen, dass niemand es genau weiß, aber, dass wir eben das oder jenes glauben.

Die Erklärung, der oder die Tote sei nun „im Himmel“, ohne zusätzliche Auseinandersetzung damit, kann für das Kind bedeuten, der Himmel sei nur ein vorübergehender Aufenthaltsort, von dem man wieder zurückkomme. Ein „oben“ verstehen viele Kinder auch nicht und meinen, man müsste doch mit Flugzeugen oder Raketen dorthin gelangen.

Kindern vom Himmel zu erzählen, heißt nicht, ihnen einen Ort und all seine Einzelheiten zu beschreiben, sondern vielmehr einen Zustand. Entscheidend ist das Bestehen von Liebe und Verbundenheit, auch über den Tod hinaus, und nicht das „wie“ des Ortes.

Man sollte Kindern nicht sagen, die Mama oder der Papa seien jetzt Englein, denn Kinder erwarten dann oft, sie kämen zu Weihnachten zurück.

Ebenso problematisch sind Äußerungen wie: „Die Mama oder der Papa passen jetzt auf dich auf“ – denn dann könnte das Kind vielleicht bei einem Unfall oder einem Missgeschick den Eindruck haben, sie seien vergessen worden.

Auch die gut gemeinte Botschaft, „Die Mama oder der Papa schauen immer auf dich herab“ versetzen Kinder oft in Panik, sie wünschen sich dann, dass der Elternteil doch „irgendwann wieder einmal wegschaut“, denn sie fühlen sich durch das permanente Gesehenwerden bedroht.

Gerne fantasieren Kinder selber auch über das, was nach dem Tod ist, und stellen sich den „Himmel“ ganz nach ihren eigenen Ideen vor. So meinte einmal ein kleiner Bub: „Der Papa fährt sicherlich im Himmel mit einem roten Ferrari, denn das hat er sich immer gewünscht, als er noch gelebt hat.“ Oder ein anderes Kind: „Die Mama kommt im Himmel jetzt endlich dazu, fernzusehen, denn auf der Erde hatte sie dazu nie Zeit.“

Viele Kinder haben auch die Vorstellung, Mama oder Papa würden nun in einer Wolke sein und immer, wenn es regnet, bekämen sie ein Bussi. Andere Kinder meinen, der verstorbene Elternteil säße in der Sonne und schicke ihnen selbst die Sonnenstrahlen und das Licht, oder in einem Baum, der ihnen, wenn der Wind geht, mit den Blättern winke.

Wenn der Himmel zu schön ausgemalt wird, können Kinder die Sehnsucht entwickeln, unbedingt schnell hinzumüssen, besonders dann, wenn es ihnen auf der Erde gerade nicht gut geht.

Nie soll die Welt zugunsten des Jenseits abgewertet werden, und vom Jenseits ist nicht so zu sprechen, als wäre es ein Faktum und nicht ein Wagnis des Glaubens.

66. Wie erklärt man einem Kind, was mit dem toten Körper passiert?

Die Frage, was mit dem toten Körper passiert, ist für alle Kinder wichtig. Deshalb ist es auch unbedingt anzuraten, Kinder jeder Altersstufe zum Begräbnis mitzunehmen. Wir helfen ihnen damit, teilzuhaben und besser zu verstehen. Für viele Menschen bedeutet es eine große Scheu, Kinder zur Beerdigung mitzunehmen, aus der Angst heraus, dies könne das Kind nicht verkraften, vor allem, wenn alle Menschen weinen.

Kinder interessieren sich aber sehr dafür, wollen dabei sein und haben oft viele Fragen, aber auch Ängste, ob z.B. der Tote nicht erfriere etc.

Dann könnte man den Kindern folgendes erklären:

Unabhängig davon, woran wir glauben, was mit der Person passiert, wenn der Körper tot ist, wird der tote Körper auf der Erde zurückgelassen. Auf unsere Glaubensfragen gibt es eben ganz verschiedene Antworten – die einen glauben, dass dann nichts mehr ist, die anderen, dass die Seele oder



der Geist weiterlebt, wieder andere, dass der Geist zu einem anderen Zeitpunkt in einem anderen Körper zurückkommt, und alles, was wir uns sonst vorstellen wollen oder können.

Der tote Körper wird kalt und steif, er braucht nicht mehr zu essen und zu schlafen. Ihm ist nicht mehr kalt oder warm, er braucht auch keine Luft mehr zum Atmen. Er erfüllt für den Menschen, dem er gehört hatte, keinen Zweck mehr. Wie ein alter Mantel, den ich nicht mehr brauche und daher verbrenne, oder wie ein altes Haus, aus dem ich ausgezogen bin und das ich verfallen lasse.

Manche Menschen möchten ein Grab in der Erde, andere Menschen möchten, dass ihr toter Körper verbrannt wird. Die Asche kommt dann in ein Gefäß, in eine Urne.

Freilich ist es wichtig, mit den Kindern vor dem Begräbnis zu sprechen, wie alles sein wird. Erklären, dass Verwandte und Freunde da sein werden, aber auch andere Menschen, die sich verabschieden möchten.

Es ist zu erklären, dass der tote Körper in einen Sarg kommt und dann der Sarg in die Erde versenkt wird. Alle denken noch einmal an den Toten, sprechen von ihm und sind traurig. Manchmal tut der Abschied so weh, dass wir weinen. Mit den Blumen danken wir ihm und sagen ihm, wie lieb wir ihn haben.

Es kann mit Kindern auch besprochen werden, ob und wie sie das Begräbnis mitgestalten möchten. Dies ist oft für Jugendliche ein großes Anliegen, ihren Beitrag zu leisten.

Kleinere Kinder möchten oft gerne eine Zeichnung mit ins Grab geben. Vom Lieblingsspielzeug ist eher abzuraten mit dem Hinweis, dass Mama oder Papa sicherlich meinten, das Kind solle sich dies behalten.

Nach dem Begräbnis spielen kleinere Kinder diesen Vorgang nicht selten nach, indem sie eine Puppe in eine Schachtel legen, singen und Beerdigung spielen. Dies ist eine wertvolle Verarbeitungsmöglichkeit.

67. Wie trauert ein Kind/ein Jugendlicher?

Kinder und Jugendliche trauern anders als Erwachsene. Alter und Entwicklungsstufe, aber auch die Persönlichkeit des Kindes spielen eine große Rolle. Ebenso, welche Information das Kind erhalten hat, und ob es am Geschehen teilhaben durfte.

Trauerreaktionen von Kindern

- **Sprunghaftes Trauern**

Kinder trauern viel sprunghafter, punktueller und situativer als Jugendliche und Erwachsene. Gefühlsschwankungen sind weitaus intensiver und in schnellerer Abfolge.

- **Verdrängen**

Oft verdrängen sie aktiv das Geschehene, tun so, als ob nichts Außergewöhnliches wäre, haben den starken Wunsch, dass alles „normal“ weitergeht, zeigen oftmals übertriebene Ausgelassenheit und Unruhe. Sind sie in dem einen Moment tief traurig und weinerlich, zeigen sie sich im nächsten Augenblick übertrieben heiter. Dies birgt die Gefahr in sich, dass die Erwachsenen der Meinung sind, das Kind trauere nicht, bzw. meinen, das Kind habe den Tod der Bezugsperson gut verkraftet. Oftmals zeigen Kinder ihre Wut und Aggression, die ja wesentliche Bestandteile jedes Trauerprozesses sind, über das, was geschehen ist, unmittelbar und sehr offen, sind auf den lieben Gott, das Schicksal oder den Verstorbenen böse. Freilich kann sich die Aggression auch gegen anderes richten. Hiermit bleiben sie aber oft unverstanden, da ihre Aggression nicht als Trauerreaktion erkannt wird.



- **Angst**

Häufig tritt eine vermehrte Angstbereitschaft auf. Die Angst vor einem weiteren Verlust steht im Vordergrund, starke Trennungsängste sind zu beobachten. Fast immer tritt beim Tod eines Elternteils die Angst auf, auch der zweite Elternteil könne verloren gehen - sei es, durch dessen Tod oder durch Verlassen.

Auch Angst vor dem eigenen Tod zeigt sich, Angst, dieselbe Krankheit zu bekommen, dasselbe Schicksal zu erleiden. Dunkelängste und Angstträume treten vermehrt auf. Teilweise tritt auch die Angst auf, dass der Verstorbene wiederkommt, teilweise Angst, von ihm bestraft zu werden.

- **Schuldgefühle**

Schuldgefühle als wesentlicher Bestandteil kindlicher Trauer dürfen nicht unterschätzt werden. Kinder machen sich Vorwürfe, etwa durch ihr Ungehorsamsein Tod oder Krankheit verursacht zu haben.

Die Suche nach dem Verursacher bzw. nach einem Erklärungsmodell ist für Kinder sehr wichtig. Oft denken sie sich in ihren Phantasien mögliche Zusammenhänge aus und sind von diesen fest überzeugt. Schulkinder stellen häufig Sachfragen, etwa, warum der Tod eingetreten sei, wie es im Grab wohl sein werde, was mit dem Leichnam geschieht, ob der Tote wiederkommt, wie es im Himmel aussieht.

- **Alltag bewältigen**

Auch Fragen des Alltags sind von großer Bedeutung. So ist es für Kinder zum Beispiel wichtig, wer nun nach dem Tod der Mutter für sie kochen wird.

- **Idealisierungen**

Häufig sind auch Idealisierungstendenzen und Wiedervereinigungswünsche beobachtbar.

- **Verleugnen**

Verleugnung, ein Zurückfallen in frühere Entwicklungsphasen, Konzentrati-

onsschwierigkeiten und gedankliche Blockaden treten ebenso als Reaktionen auf.

- **Psychosomatische Beschwerden**

Freilich kann es auch zu körperlichen Reaktionen im Sinne psychosomatischer Beschwerden kommen. Schmerzen, Schlaf-, Ess- und Verdauungsstörungen, Bettnässen oder Anfälligkeiten für Infektionen treten manchmal an die Stelle des Ertragens von unaushaltbaren Gefühlen und bilden so einen vorübergehenden Schutzwall gegen zu großen Kummer.

All diese Reaktionen gehören zur angemessenen, kreativen Verarbeitung von Verlusterlebnissen und sind meist nur von kurzer Dauer.

Kinder zeigen ihre Gefühle viel unmittelbarer, d.h. sie wollen traurig sein dürfen in den Momenten, in denen sie wollen. Manchmal wollen sie getröstet, manchmal auch allein gelassen werden.

- **Verspätete Reaktionen**

Häufig treten Reaktionen erst etwas verspätet auf. Dann, wenn die geliebte Mama/Papa im Alltag so tief vermisst wird.

Werden Kinder älter und entwickeln sich weiter, muss das Todesereignis neu bearbeitet werden.

Es kommt immer darauf an, in welcher Entwicklungsphase die Todeserfahrung gemacht wird. In den darauffolgenden Entwicklungsphasen wird das Todeserlebnis immer wieder neu bearbeitet. Todesursache, Trennungserfahrung, Ängste um Tod und Sterben erfahren je nach Denk- und Gefühlsentwicklung neue Auseinandersetzung mit der Thematik.

Angenommen, ein Kind verliert mit etwa 4 Jahren, also im magischen Alter, einen Elternteil, so wird es andere Erklärungen dafür in sich bilden, als mit 6 oder 7 Jahren, wo die sachliche Realität im Vordergrund steht. Somit werden auch im Zusammenhang mit Tod und Sterben neue Antworten gesucht.



So ist etwa die Adoleszenz in der normalen Entwicklung diejenige Phase, in der die Jugendlichen mit frühen Trennungen in Kontakt kommen und diese im Idealfall kreativ umsetzen. Die Adoleszenz ist die Phase, in der die innere Ablösung von den Eltern erfolgt. So muss auch die Ablösung vom verstorbenen Elternteil in dieser Altersphase neu erfolgen.

Ein Beispiel:

Ein 13-jähriges Mädchen, das im Alter von 4 Jahren seine Mutter verlor, inszenierte mit einer Gruppe von Freundinnen nochmals eine gemeinsame Abschiedsfeier für die Mutter mit Liedern und selbstgemachten Gedichten am Geburtstag der Mutter. Nachher wurde fröhlich gefeiert.

Ein 16-jähriges Mädchen, das mit 7 Jahren seinen Vater verlor, schrieb ihm lange Briefe, die sie dann am Todestag am Grab des Vaters verbrannte.

Trauerarbeit von Jugendlichen

Bei der Trauerarbeit von Jugendlichen ist zu bedenken, dass diese sich in der Ablösungsphase von ihren Eltern befinden. Hierbei sind sie allgemein auf die Hilfe von Erwachsenen angewiesen. Die Ablösung von einem verstorbenen Elternteil ist für den Jugendlichen ein besonders schwieriger Prozess.

- **Selbständig trauern**

Jugendliche wollen meist allein mit ihren Verlusterlebnissen fertig werden, sie ziehen sich zurück, kapseln sich ab, wollen sich nicht an einen Erwachsenen binden und ziehen oftmals das Gespräch mit gleichaltrigen Freunden vor.

- **Ablenkung suchen**

Meist zeigen Jugendliche auch den Wunsch nach Ablenkung, übertriebener Unterhaltung, lauter Musik etc.

- **Auslöser für Sinnkrise**

Nicht selten ist der Tod einer Bezugsperson für den Jugendlichen der Auslöser für eine starke Sinnkrise, die häufig mit Selbstmordgedanken einhergeht. Auch extreme Abenteuerlust, extreme sportliche Betätigung, Suche nach körperlichen und seelischen Grenzerfahrungen (von Essstörungen über Sekten bis Drogengebrauch) kann Ausdruck jugendlicher Trauerverarbeitung sein. Die Gefahr übertriebenen Fernseh-, Computerkonsums oder ähnliches ist angesichts eines Todesereignisses hoch.

- **Psychosomatische Beschwerden**

Die Verleugnung der eigenen Emotionen führt bei Jugendlichen immer wieder zu psychosomatischen Beschwerden.

Jugendliche reagieren häufig sehr heftig, gleichzeitig sehr empfindsam. Nicht selten wollen sie nach einem Verlusterlebnis ihr ganzes Leben verändern, zeigen verstärktes Autonomiebestreben.

Jugendliche werden, genauso wie Kinder, oft nicht ernst genommen in ihrer Art zu trauern, weil sie sich häufig nicht an konventionelle Normen halten. Zum Beispiel bringt das Verweigern des Friedhofsbesuches oft Verdruss mit der Familie. Immer wieder ziehen sich Jugendliche jedoch alleine oder mit Freunden irgendwohin zurück, um auf ihre Art intensiv des Toten zu gedenken.

68. Was hilft nach dem Tod eines Elternteils?

Kinder und Jugendliche verarbeiten den Tod von Mutter bzw. Vater unterschiedlich. Was ihnen bei der Bewältigung am ehesten hilft, hängt von der jeweiligen Altersstufe ab, ist aber natürlich auch individuell verschieden. Oft hilft es am besten, Dinge einfach auszuprobieren.



Hilfestellung für Kinder

Sehr hilfreich sind verschiedene Rituale, die sich Kinder selber suchen, die man aber auch anregen kann.

● Rituale finden

Kinder brauchen Rituale. Es sind eigene Rituale, in denen sich die Trauer geschützt und getragen fühlt. Übergangsrituale – jede Art von auch absurd erscheinender, immer wiederkehrender Handlung im Gedenken an den Toten – helfen beim Abschiednehmen und geben durch den festen Rahmen Halt und Sicherheit. Sie schaffen in ihrer Eigenart ein wenig „festen Boden“ in einer Zeit, die orientierungslos ist. Niemals sollten Kinder aber zu irgendwelchen Ritualen gezwungen werden, das Bedürfnis muss von ihnen kommen. Viele Kinder erzählen abends, vor dem Schlafengehen, dem verstorbenen Elternteil ihren Tagesablauf. Sie geben oft auch an, dass Mama oder Papa dann in ihrem Zimmer säßen, so wie früher, aber dass niemand sie sehen könne, nur sie selber.

Ein Beispiel:

Ein kleines Mädchen, 5 Jahre alt, lief jeden Morgen in den Garten hinaus und begrüßte die Sonne, da sie meinte, die Mama säße in einem Sonnenstrahl.

● Aktiv werden/Mitsprache ermöglichen

Meist wollen Kinder am Geschehen um den Todesfall dabei sein, sei es beim Aussuchen des Sarges, beim Gestalten der Todesanzeige, beim Erstellen der Liste derer, die zu verständigen sind, beim Begräbnis, der Seelenmesse, bei Kondolenzbesuchen.

● Erinnerungen wecken

Auch beim Wegräumen oder Aufteilen der Sachen des Verstorbenen sind

sie meist gerne dabei. Oft wollen sich Kinder etwas, was dem Toten gehörte, aussuchen, das sie dann als Erinnerungsstück benutzen. Viele Kinder nehmen sich eine Schachtel, in die sie ihnen wertvolle Dinge, die sie an den Verstorbenen erinnern, hineingeben. Sie können die Schachtel verschließen, aber auch jederzeit wieder öffnen und sich in die Dinge vertiefen.

Viele Kinder schaffen sich ein „Mama oder Papa-Plätzchen“, wo sie vielleicht ein Foto, Blumen, eine Kerze aufstellen. Und selbst Zeichnungen, Briefchen, Gebasteltes dazulegen.

Manche Kinder wollen Selbstgebasteltes zum Grab bringen.

Es ist wichtig, solche bestimmten Plätze zu schaffen, um den Gefühlen auch dadurch gezielten Raum zu geben. Sie helfen, dass nicht „alles überschwemmt“ wird.

Oft wollen sie den Sitzplatz des Verstorbenen einnehmen oder sie imitieren ihn in seinen Handlungen.

Manchmal wollen Kinder auch Luftballons mit Briefchen dran in den Himmel steigen lassen.

● **Kreativ sein/Spielen**

Malen und Zeichnen helfen ebenso Gefühle auszudrücken. Zeichnungen sind Spiegel der kindlichen Seele. Allerdings ist es wichtig, auch zu hören, was die Kinder dazu erzählen, bevor man sie interpretiert.

Das Spielen stellt ebenso eine wertvolle Ausdrucksform des Gefühlslebens der Kinder dar. Grundsätzlich erlebt das Kind im Spielen das eigene Ich. Es kann eigene Ideen entwickeln und vieles ausprobieren. So ist das Spiel ein wichtiger Zugang, um das Unbegreifliche – den Tod bzw. den Abschied – langsam zu begreifen oder es zumindest langsam innerlich zuzulassen. Welche Art von Spiel das Kind dabei wählt, ist letztlich nicht so wichtig. Man kann beobachten, dass die Spiele die Themen Abschied, Macht, Ohnmacht, Zeit, Grenzen, Wut, Aggression, Schuld und Tod zum Inhalt haben, egal ob dies in Rollenspielen, Puppenspielen, Sandspielen oder Regelspielen geschieht.



Andere Formen, diesen Themen zu begegnen, sind Märchen und Geschichten. Themen, die die Menschen zutiefst berühren, stehen bei den Märchen aller Völker im Mittelpunkt. Für die Begleitung trauernder Kinder sind Märchen von Bedeutung, die in ganz besonderer Weise Trauerprozesse aufzeigen, weil sie Bilder des Schmerzes und der Trauer zum Thema haben sowie Wege aufzeigen und trösten können.

Manche Kinder erfinden auch gerne eigene Geschichten, wo sie selbst im Mittelpunkt stehen und so ihre Situation verarbeiten.

Allen genannten Ausdrucksformen (Ritual, Spielen, Zeichnen, Märchen) ist gemeinsam, dass sie sich nicht auf vordergründiger Ebene bewegen. Es ist so, als ob man dahinter schauen könnte und dort eine andere Wirklichkeit berührt. Es geht um Symbole. Kinder finden viele Ausdrucksmöglichkeiten, ihre Trauer zu bewältigen, wenn wir Erwachsene sie dabei verstehen.

Jedes Spiel eignet sich zum Ver- und Bearbeiten der Trauer.

Hilfestellung für Jugendliche

Für Jugendliche ist es schwieriger als für Kinder, sich selber Unterstützung bei Erwachsenen zu holen. Sie wollen alleine mit den Problemen fertig werden, ziehen sich zurück, wollen sich nicht von Erwachsenen abhängig machen und suchen, wie gesagt, lieber Unterstützung im Freundeskreis.

Diese Haltung muss respektiert werden. Dennoch sind oft kurze Bemerkungen in konkreten Situationen, die Verstehen und Verständnis ausdrücken, sehr wichtig.

● Kreatives Aufarbeiten

Für Jugendliche sind Tagebuchaufzeichnungen, Verfassen von Liedern, Gedichten oder Theaterstücken eine wertvolle Hilfe zur Bewältigung von Verlusten.

Das Schreiben von Texten aus dem Leben des Verstorbenen, ergänzt durch Fotos, hilft, wertvolle Erinnerungsarbeit zu leisten. Auch das Gestalten von Collagen mit Bildern und Texten kann wertvolle Hilfe sein. Auch Daten über die Vergangenheit der eigenen Familien (Stammbaum) zu erfragen, sind für Jugendliche häufig eine Möglichkeit, sich dem Thema zu stellen.

- **Hilfe aus dem Freundeskreis**

Ganz besonders wichtig ist aber für die Jugendlichen in dieser Zeit, sich in einer Gruppe von Gleichaltrigen geborgen und aufgehoben zu fühlen. Oft werden gemeinsame Rituale zelebriert, stundenlange Gespräche geführt, lange Spaziergänge oder Lokalbesuche gemacht.

69. Wie können Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer gut begleitet werden?

Die Begleitung der kindlichen Trauerarbeit orientiert sich an den jeweiligen individuellen Eigenarten und Bedingungen. Entscheidend sind Offenheit, Ehrlichkeit und eine einfühlsame Gesprächsbereitschaft.

- **Gespräche anbieten**

Kinder führen nicht gerne lange Gespräche, sie brauchen Gesprächsangebote, sollen aber nicht zu Gesprächen gedrängt werden. Oft ist es gut, wenn wir Erwachsene ausdrücken, was im Kind vorgehen könnte.

- **Trost spenden**

Kinder wollen getröstet werden. Trost meint aber nicht die Auflösung der Verzweiflung, das sehr verständliche Bedürfnis vieler Erwachsener, für Kinder etwas ungeschehen zu machen, was einem Kind weh tut. Es liegt aber nicht in unserer Macht, etwas ungeschehen zu machen. So gesehen könnte kein Mensch trösten. Trösten heißt nicht, die Ursache der Trauer aufheben zu können, zu verschieben, zu verharmlosen, ein Ersatzmittel anzubieten oder



abzuwehren. Es gibt kein „Pflaster“ auf die Trauer. Kinder wollen in ihrer Trauer begleitet und gehalten, aber nicht **ver**-tröstet werden!

Trost, und damit tröstend ist, was Bestätigung, Erlaubnis und Raum gibt. Wichtig ist, die Gefühle zu leben, die die Trauer begleiten.

Bei der Bestätigung geht es um die Anerkennung des Trauerschmerzes. Das Kind muss nicht erklären, warum es leidet, begleitende Erwachsene nehmen es wahr.

Es muss ihnen gezeigt werden, dass sie nicht „schwach“ sind und sich nicht zu schämen brauchen. Aufforderungen wie „Du musst jetzt stark sein“ stehen diesem Verständnis entgegen.

● **Zeit für Trauer**

Geben wir dem Kind Raum für seine Trauer, so heißt das, dass ihm seine Zeit gelassen wird, mit dem Verlust umzugehen.

Den kindlichen Gefühlen Raum geben heißt, die vom Kind ausgedrückten Gefühle zu beachten, erkennen, verstehen und auszuhalten.

Gemeinsames Trauern tut allen gut. Erwachsene brauchen sich ihrer Tränen nicht zu schämen! Auch Kinder trösten gerne!

● **Platz für Erinnerungen**

Begleitung durch die Trauer ist immer auch eine Einladung zur Erinnerung. Darüber reden, was der Verstorbene gerne machte, sich an gemeinsame Erlebnisse erinnern, Fotos anschauen – das sind Brücken von der Vergangenheit zur Gegenwart. Wichtig ist jedoch dabei, den Toten nicht zu idealisieren, sondern in der Erinnerungsarbeit immer wieder auch belastende und konfliktvolle Situationen aufzuzeigen.

Der verbleibende Elternteil wird oft vor harte Proben gestellt. Manchmal reagieren Kinder auch feindselig gegen ihn („Das hätte mir der Papa aber erlaubt!“). Es ist schwer, als trauernder, gekränkter Elternteil Verständnis zu haben, dennoch ist das für das Kind enorm wichtig.

Kinder sind durch den Tod einer Bezugsperson auch nicht gerne Außenseiter, sie brauchen Verständnis, es darf aber keine Schonhaltung (z.B. in der Schule) entstehen.

Sie wollen nicht verwöhnt werden, weil sie so viel durchgemacht haben, sondern wollen ganz normalen Alltag.

Jugendliche sind für Erwachsene in ihrer Trauer oft sehr schwer zu verstehen.

Wegen ihres abwehrenden Verhaltens wird ihnen oft vorgehalten, wie sehr sie den oder die Tote enttäuschen würden. Vorwürfe sind aber gerade in dieser labilen Zeit besonders kränkend und verletzend für den Jugendlichen.

Ein Beispiel:

Max war 15 Jahre alt, als seine Mutter an Krebs verstarb. Er hatte noch 2 jüngere Geschwister, eine Schwester mit 5 Jahren und einen Bruder mit 9 Jahren.

Der Haushalt wurde ab dem Zeitpunkt, als es der Mutter schon sehr schlecht ging, von der väterlichen Großmutter geführt. Mutter und Großmutter hatten sich nie recht verstanden.

Max wurde zunehmend wortkarg in der Familie, zog sich zurück, war viel mit Freunden unterwegs, hörte gerne laute Musik, nörgelte ständig an der Großmutter herum, vor allem bezüglich Erziehung der Geschwister und Essen, das die Großmutter zubereitete. Auch seine Schulleistungen wurden schlechter. Er wollte sein Leben radikal verändern – dachte an Schulabbruch und Ausziehen .

Großmutter und Vater machten ihm häufig Vorwürfe, er möge sich doch gerade jetzt ordentlich benehmen, ordentlich lernen, es allen nicht noch schwerer machen und vor allem ein gutes Vorbild für die kleinen Geschwister sein. Außerdem- wenn er seine Mutter geliebt hätte, würde er sich jetzt



nicht so aufführen. Überdies könne er niemandem erzählen, dass er den Tod der Mutter betrauere, denn dann müsse er wohl anders sein.

Max wurde zu Hause immer unfreundlicher und wütender. Schließlich schrieb er eines Tages einen Abschiedsbrief, in dem er ankündigte, er werde nicht mehr nach Hause kommen, da für ihn kein Platz mehr in der Familie sei und er niemandem zur Last fallen möchte.

Ein aufmerksamer Lehrer sprach Max an, ihm konnte sich der Jugendliche schließlich anvertrauen. Max fühlte sich in seiner Trauer um die Mutter total unverstanden und war zutiefst verletzt, da man ihm vorhielt, er traure nicht.

Die Umwelt verhält sich angesichts des Todes oft erschwerend. So erhielt man, solange noch Hoffnung war, gute Ratschläge und die Vertröstung „es wird schon wieder“. Viele Versprechungen wurden gemacht. Nun aber, wenn der Tod eingetreten ist, reagieren die Menschen der Umgebung oft ratlos, wie sie mit dieser traurigen Tatsache umgehen sollen. Viele Menschen fühlen sich ohnmächtig und weichen aus. Sie sprechen über das „arme Kind“ und tun damit gerade das, was Kinder nicht hören wollen.

Manchmal fällt dann der trauernden Familie auch noch die Aufgabe zu, auf die anderen zuzugehen.

Hilfreiche Unterstützung bieten ein Dasein und ein miteinander Aushalten.

Begleiten heißt auch: konfrontieren, respektieren, akzeptieren, dass alles seine Zeit braucht.

Begleiten heißt aber auch Verständnis für die verschiedensten Wege der Trauer zu haben, heißt auch, den Wunsch nach Freude am Leben verstehen, obwohl einem selbst gerade nicht danach zumute ist.

Krisenbegleitung heißt: nicht bemüht sein, an der Krise vorbeizugehen, sondern ermutigen hindurchzugehen!

70. Wann muss ich mir Sorgen um das Kind machen?

Trauer ist ein ganz persönliches Geschehen und hat viele Ausdrucksformen. Vieles ist ganz normal und Reaktion auf ein außergewöhnliches Ereignis.

Wenn das Trauern jedoch nicht gelingt, wenn Kinder ihre Trauer nicht zeigen oder ausreichend leben können oder dürfen, kann es zur krankhaften Verarbeitung kommen.

Wenn Kinder über lange Zeit Symptome und Auffälligkeiten entwickeln, wenn bereits bestehende Probleme und Verhaltensweisen verstärkt auftreten, sich das Kind überhaupt nicht ausdrücken kann, nur ständig mit sich und der Welt hadert oder sich dauerhaft zurückzieht, immer dann, wenn die Entwicklung zum Stillstand kommt, ist Hilfe von außen angezeigt.

Oft haben es Trauernde in einer Familie sehr schwer miteinander, weil jeder sich isoliert, weil keiner dem anderen zuhören kann, weil jeder an einem anderen Punkt seiner Trauerarbeit ist und es kein Miteinander gibt. Auch dann sollte ohne Scheu professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden.

Ob kurzes, intensives Trauern, ob punktuell, situatives Trauern oder aber längere Trauerphasen – wichtig ist, dass eigenes Erleben mitteilbar ist. Trauer ist ein sozialer Prozess. Bei stagnierender, andauernder Verhaltensänderung muss professionelle Hilfe gesucht werden. Das sog. „Trauerjahr“, d.h. es muss jeder Tag des Jahres – mit all seinen Festtagen und Gedenktagen – einmal ohne den geliebten Menschen gelebt werden, ist immer eine gute Richtlinie. Was aber nicht gleich heißt, dass kürzere oder längere Dauer pathologisch sein muss.

Literatur

Teil 2

Literatur für Eltern und Helfer

Ennulat Gertrud, Kinder in ihrer Trauer begleiten. Ein Leitfaden für Erzieherinnen. Freiburg: Herder, 1998

Kurzbeschreibung: Am liebsten würden wir Erwachsene Kindern gegenüber das Thema Tod und alles, was damit zusammenhängt, ersparen. Kinder müssen erst lernen, zu trauern und das Geschehen zu verarbeiten. Dabei bleiben sie nur allzu leicht mit ihrer Ratlosigkeit allein, wenn die Erwachsenen in ihrer eigenen Trauer gefangen sind. Manches Mal sind Eltern wie Kind auf die Hilfe der ErzieherInnen angewiesen. Die Autorin zeigt, welche Bedeutung Kindergärten und Kindertagesstätten in diesem Zusammenhang haben und wie die Erwachsenen dort Kindern in solchen Momenten helfen können. Praktische Vorschläge, Lieder, Geschichten und Gedichte bieten ErzieherInnen Material, auf das sie zurückgreifen können, wenn das Thema im Kindergarten aktuell wird.

Fässler-Weibel Peter, Wenn Eltern sterben. Verlag Topos plus, 2004

Kurzbeschreibung: Das Sterben von Vater oder Mutter ist auch heute noch ein Thema, das aus Unsicherheit und Angst verdrängt und vermieden wird. Tritt dann ein solcher Tod ein, löst er oft ungeahnte Reaktionen aus: Geschwister streiten sich um die Erbschaft, Beziehungen innerhalb der Herkunftsfamilie werden abgebrochen, und zurück bleiben Ohnmacht, Wut, Trauer, Schuldgefühle - aber auch unausgesprochene Gefühle des Dankes. Der vorliegende Band enttabuisiert diese heiklen Fragen und stellt sich der Vielfalt des Themas. Dazu berichten unmittelbar und beruflich Betroffene von ihren persönlichen Erfahrungen. Sie eröffnen damit neue Möglichkeiten positiver Trauerarbeit und gangbare Wege zu einer fruchtbaren Auseinandersetzung zwischen sterbenden Eltern und ihren Söhnen und Töchtern.

Leist Marielene, Kinder begegnen dem Tod. Gütersloh: Gütersloher Vlg, 1999
Klappentext: Wie jeder von uns hat auch das Kind Angst vor dem Tod und trauert um tote Freunde und Verwandte. Vielleicht steht es sogar selbst vor der Bedrohung zu sterben, durch Unfall oder durch eine unheilbare Krankheit. Wie können wir dem Kind in dieser Situation beistehen, wie es in seiner Not und Hilflosigkeit verstehen? Die Autorin gibt praktische Hilfen, den kindlichen Schmerz zu erkennen, und zeigt Wege auf, wie er zu lindern und zu bewältigen ist.

Scheilke Christoph/Schweitzer Friedrich, Kinder brauchen Hoffnung, Bd.3, Musst du auch sterben? Gütersloh: Gütersloher Verlag, 2000
Kurzbeschreibung: „Musst du auch sterben?“ ist der dritte Band der Reihe Kinder brauchen Hoffnung – Religion im Alltag des Kindergartens. Er richtet sich primär an ErzieherInnen, gibt aber auch Eltern, Lehrern und allen anderen wertvolle Anregungen und konkrete Hilfen, die Kindern beim Kennenlernen der Welt und beim Verarbeiten von Problemen helfen möchten.

Tausch-Flammer Daniela/Bickel Lis, Wenn Kinder nach dem Sterben fragen, Herder Verlag, 2000
Kurzbeschreibung: Es erklärt verständlich für Eltern, Erzieher etc., wie Kinder das Thema Sterben und Tod erfahren und wie wir Erwachsenen Kindern in schwierigen Situationen helfen können.
Ein Begleitbuch für Kinder, Eltern und Erzieher.

Literatur für Kinder und Jugendliche

Die Altersangaben verstehen sich als Richtwerte. Natürlich kann es vorkommen, dass ein Kind im Einzelfall auch ein Buch versteht, das wir für eine höhere Altersstufe empfehlen. Ebenso kann es umgekehrt der Fall sein.

Ab 3 Jahren:

Varley Susan, Leb wohl lieber Dachs. Wien: Annette Betz Verlag, 1984

Klappentext: Der Dachs war immer zur Stelle gewesen, wenn eines der Tiere ihn brauchte. Den Frosch hatte er Schlittschuh laufen gelehrt, den Fuchs Krautwattenknoten schlingen, und Frau Kaninchen hatte von ihm sein Spezialrezept für Lebkuchen bekommen. Die Tiere reden oft von der Zeit, als der Dachs noch lebte. Und mit dem letzten Schnee schmilzt auch ihre Traurigkeit dahin. Es bleibt die Erinnerung an den Dachs, die sie wie einen Schatz hüten.

Velthuijs M., „Was ist das?“, fragt der Frosch. Düsseldorf: Verlag Sauerländer, 1992

Klappentext: An einem Herbsttag entdeckt der Frosch eine bewegungslose Amsel im Gras. Besorgt fragt er seine Freunde, was mit ihr sein könnte. Auf sehr schöne und einfache Weise beginnen alle zu verstehen, was Tod bedeutet und wie schön Leben sein kann. Das ist kein Widerspruch für den, der einmal erlebt hat, mit welcher tiefer Anteilnahme und auch Freude und Befriedigung Kinder tote Tiere beerdigen.

Ab 4 Jahren:

Alex Marlee/Alex Benny, Großvater und ich und die traurige Geschichte mit dem kleinen Kätzchen. Gießen: Brunnen Verlag, 1998

Klappentext: Maria darf in den Ferien zu den Großeltern auf den Bauernhof. Was gibt es da nicht alles zu entdecken! Was für frohe Tage! Doch dann findet

Großvater das tote Kätzchen. Gemeinsam beerdigen sie das arme Ding auf der großen Wiese hinter dem Haus. In Maria erwachen kindliche Fragen: „Tut Sterben weh, Großpapa?“ - „Musst du auch einmal sterben?“ Und Großvater erklärt ihr, warum er keine Angst hat vor dem Tod.

Fried Amelie/Gleich Jacky, Hat Opa einen Anzug an?, Hanser Verlag, 1997

Kurzbeschreibung: Bruno mag seinen Opa. Doch jetzt ist Opa fort. Sein Bruder Xaver sagt, er sei auf dem Friedhof. Papa sagt, im Himmel. Beides geht ja wohl nicht. Nein, die Erwachsenen können ihm seine Fragen nicht beantworten. Wer jetzt mit ihm angeln geht oder warum der Opa ihn einfach alleine lässt? Was Bruno erst wütend macht, verwandelt sich langsam in Trauer und dann ganz allmählich in eine schöne Erinnerung, die immer weniger schmerzt. Nach Opas Tod sind die Erwachsenen auf einmal so merkwürdig. Sie weinen, tragen dunkle Anzüge und jeder sagt etwas anderes.

Lindgren Astrid, Der Drache mit den roten Augen, Verlag Oetinger, 1986

Kurzbeschreibung: Eines Tages finden zwei Kinder einen Drachen im Schweinestall. Was die Kinder mit „ihrem“ Drachen alles erleben und wie schwer ihnen der Abschied fällt, das ist hier nach zu lesen. Sie werden „ihren“ Drachen nie vergessen. Er ist so ganz anders als die anderen Tiere auf dem Hof.

Moritz Andrea, Tod und Sterben – Kindern erklärt. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus, 2001

Kurzbeschreibung: Der Tod gehört zum Leben. Doch wenn selbst Erwachsene alles tun, um ihn als Thema und naturgegebene Tatsache zu ignorieren, wie sollen erst Kinder verstehen, was Tod bedeutet und warum es ihn gibt? Die Einsicht der Aufklärungsnotwendigkeit ist seit einiger Zeit endlich auch in Form von Kinderbüchern für unterschiedliche Altersstufen umgesetzt worden. „Tod und Sterben – Kindern erklärt“ ist für Kinder im Kindergarten- bis Grundschulalter gedacht.

Post Alma, Auf Wiedersehen Papa, Palmus Verlag, Düsseldorf 2000

Kurzbeschreibung: Simons und Toms Papa ist krank. Er hat keine Grippe, sondern etwas viel Schlimmeres. Er kann nicht mehr rennen und seine Kinder nicht mehr in den Arm nehmen. Dann geht es ihm immer schlechter und plötzlich atmet er gar nicht mehr. Er ist gestorben.

Jetzt, wo sie zu dritt sind, ist alles anders. Papa kann nicht mehr sehen, dass Simons Zahn rausfällt, oder ihm erklären, wie eine Glühbirne funktioniert. Mama versteht das alles. Sie sagt, dass Papas Geist immer bei ihnen ist. Aber ohne Papa zu leben ist nicht leicht. Simon, Tom und Mama müssen es erst lernen. Und das braucht Zeit.

Stalfelt Pernilla, Und was kommt dann? Das Kinderbuch vom Tod, Moritz Verlag, 2000

Kurzbeschreibung: Dieses Buch ist durchaus ernst gemeint, bringt aber durch Illustrationen und Aufbau unterhaltsame Aspekte in ein Thema, das vor Kindern all zu oft tabuisiert wird.

Zoche Hermann-Josef, Papa, was ist der Tod? – Ein Kind fragt nach dem Leben. Pattloch Verlag, Augsburg 2002

Kurzbeschreibung: Ein Buch, das einfache und verständliche Antworten auf die schwierige Frage nach dem Tod gibt. Es bietet nicht nur Kindern, sondern auch Erwachsenen, die sich mit dem Tod auseinander setzen, Hilfestellungen, sich diesem Thema zu nähern.

Ab 8 Jahren:

Brandes S., Ein Baum für Mama. München: Die Schatzkiste, 2001

Klappentext: „Nie hätte die zehnjährige Kathrin geglaubt, dass mit Mamas Operation alles anders wird... Ob ein Mutmacherkistchen mit 365 zauberhaften Wünschen helfen kann? Oder selbstgekochtes Apfelkompott aus Äpfeln des Baumes, der Mama so wichtig ist?“

- Themen Abschied und Sterben
- Aus der Sicht von Kathrin werden die allmählichen Veränderungen im familiären Alltag geschildert.
- Kindliche Sorgen und Ängste; Hoffnung und Enttäuschung, als nach einem Krankenhausaufenthalt doch nicht alles „wie früher“ wird.
- Kummer und Trauer eines kleinen Mädchens, dessen Mutter an Krebs erkrankt und schließlich stirbt.

Canacakis Jorgos / Bassfeld-Schepers Annette, Auf der Suche nach den Regenbogentränen, 1999

Poetisches Märchen, das neue Wege für den liebevollen Umgang mit Trauer erfahren lässt. Eine wichtige Hilfe zur Bewältigung von Todeserlebnissen für Kinder und Jugendliche, aber auch für Erwachsene.

Hogge B., Tina und der Teddybär. Muenchen: Libri Books on Demand, 2000

Volksschulalter (2./ 3. Klasse)

Tina ist ein schwerhöriges Mädchen; ihre Mutter hat immer öfter Kopfschmerzen, geht aber nicht zum Arzt. Diagnose: Gehirntumor, sie stirbt bei der Operation.

Teddybär „Bärli“ ist ständiger Begleiter des Mädchens.

Nach dem Tod der Mutter ist sie viel alleine; sie ist traurig und hat Angst; geht viel um Alltagsroutine.

Die Großeltern leben auf dem Land; sie sind eine große Hilfe für Tina.

Bekommt von ihrer Tante ein Gebetbüchlein geschenkt - Gebete zu Gott, Umzug aufs Land.

Keyserlingk Linde, Da war es auf einmal so still – Vom Tod und Abschiednehmen. Herder, 1999

Klappentext: Verlust, Trauer, Tod - am liebsten würde man Kindern solche Erlebnisse ersparen. Und doch sind diese Erfahrungen für jeden wichtig und

unausweichlich. Was geht in Kinderseelen vor, wenn plötzlich die Oma nicht mehr da ist? Gefangen in der eigenen Trauer, stehen Erwachsene dem ganz anderen Erleben der Kinder und ihren Fragen oft hilflos gegenüber.

Olbrich H., Abschied von Tante Sofia. Lahr: Verlag Ernst Kaufmann, 2003
Klappentext: Franziska und Fabian schließen Freundschaft mit der alten Tante Sofia. Bei ihren Besuchen erfahren sie vieles über ihr Leben und ihre Vorstellungen und Hoffnungen, was nach ihrem Tod sein wird. Dann stirbt Tante Sofia. Die Geschichte eignet sich für Gespräche über Sterben und Tod. Sie bietet Kindern die Möglichkeit, eigene Fragen und Ängste auszusprechen.

Ab 10 Jahren:

Donelly Effe, Servus Opa, sagte ich leise, DTV, München 1984
Klappentext: Michael ist zehn Jahre alt und erlebt das Sterben des geliebten Opas. Von allen Familienmitgliedern ist für ihn der bevorstehende Verlust am schwersten. Aber am Tag der Beerdigung wird ihm klar, daß der Großvater nicht richtig tot ist, solange jemand an ihn denkt. Und das hilft ihm.

Kevin Henkes, Das Zeichen in meiner Hand, dtv, 1999
Kurzbeschreibung: M steht immer für Martha. Spoons geliebte Großmutter Martha ist vor kurzem gestorben und er vermisst sie sehr. Noch sind seine Erinnerungen an sie sehr lebendig, aber er hat Angst, dass er sie eines Tages vergessen könnte. Auf der Suche nach einem Erinnerungsstück nimmt er heimlich Großmutter Spielkarten mit den Sonnen auf der Rückseite. Das tröstet ihn sehr – bis er merkt, dass sein Großvater verzweifelt nach dem Kartenspiel sucht. Die Großmutter stirbt und hinterlässt ein riesiges Loch.

Fessel K.-S., Ein Stern namens Mama. Hamburg: Verlag Friedrich Oetinger, 1999

Klappentext: Wenn die Menschen gestorben sind, werden sie zu Sternen, hat Mama gesagt. Natürlich weiß Louise, dass Sterne eigentlich kleine Planeten sind, die von der Sonne angestrahlt werden. Aber schließlich ist das Weltall noch nicht so ganz erforscht. Kann also immerhin sein, dass Mama jetzt tatsächlich ein Stern ist, der vom Himmel auf Ruben und Papa runterleuchtet und deshalb immer bei ihnen sein wird, oder? Ein Stern namens Mama.

Mutter hatte Krebs: Mammakarzinom, Metastasierung; vom Verdacht der Erkrankung an im Buch sehr gut beschrieben; Operation; Bestrahlungen; Chemotherapie; Gespräch darüber, dass die Ärzte nicht mehr viel für die Mutter tun können; bevorstehendes Sterben; Abmachung, dass Mama den Kindern Bescheid sagt, wenn es so weit ist; Angst gemeinsam „weglachen“.

Empfehlenswert für die Terminalphase

Peter Härtling, Jakob hinter der blauen Tür, Beltz und Geberg, 1989

Nach dem Tod seines Vaters kam Jakob mit sich und seiner Umwelt nicht mehr zurecht.

Torris Eide, Maries Geheimnis, dtv, 2001

Kurzbeschreibung: Nie hätte sich die 11-jährige Marie träumen lassen, dass die liebe, lebensfrohe Signe eines Tages ihre Stiefmutter werden würde. Und dass ihr Vater wieder Spaß am Leben und am Musizieren finden würde! Viel zu schrecklich war die Zeit nach Mutters Tod gewesen, als der Vater die Lust am Leben verloren hatte und die ganze Last und Sorge des Alltags bei Marie lag. Immer wieder waren Bilder von früher in ihr aufgetaucht, als die Mutter noch lebte. Es waren schöne Erinnerungen, die schmerzten, doch da war auch die Wut, die ihr ein schlechtes Gewissen machte über den Tod der Mutter und die ihr auferlegte Bürde.

Ab 12 Jahren:

Blobel Brigitte, Lockruf, Carlsen, 2003

Klappentext: Die 14jährige Katharina sehnt sich nach ihrem verstorbenen Vater. Sie beginnt sich mit dem Gedanken zu beschäftigen, sich selbst zu töten, um ihm wieder nahe zu sein. Katharina flüchtet ins Ferienhaus in die Berge. Für ihre Familie zu Hause beginnt ein Wettlauf gegen die Zeit. Währenddessen sitzt Katharina vor dem Haus in den Bergen. Am Ziel ihrer geheimen Wünsche angekommen, denkt sie das erste Mal in Ruhe über ihr Leben und ihre Träume nach. Themen: Tod des Vaters, Konflikte mit der Mutter.

Fels Ludwig, Der Himmel war eine große Gegenwart, Piper Verlag 1991

Ein Sohn begleitet schreibend das langsame Sterben seiner Mutter.

Herbold Marie, Papi, wir vergessen dich nicht. Nord-Süd-Verlag, 2002

Kurzbeschreibung: Die 13 jährige Autorin dieses ergreifenden Buches hat Tagebuch geschrieben und so dürfen Leser und Leserin erfahren, was in ihr vorging. Hoffnung und Trauer sind in der einfachen Sprache der Jugendlichen formuliert und bieten die Möglichkeit zur Auseinandersetzung mit dem Tod.

Zöller E., Auf Wiedersehen, Mama. Thienemann Verlag, 2002

Klappentext: Gestern hat die Sonne ganz warm geschienen und ich hab am Fenster meine blauen Blumen aufgehängt. Die aus der Bretagne. Und zu Mama habe ich gesagt: „So ähnlich muss das sein, wo du hingehst. Mama: wie die Blumen dort oder auch die Sonne.“ Ich gab Mama die Hand und wir haben zusammen auf die Blumen geschaut und auf die Sonne.

- Flora beginnt im Urlaub Tagebuch zu schreiben; schon nach wenigen Tagen reist die Familie überstürzt ab, da ihre Mutter schwer krank (Brustkrebs) ist; sie schreibt bis nach dem Tod der Mutter alles im Tagebuch auf.

Ab 14 Jahren:

Treiber Jutta, Solange die Zikaden schlafen. Berlin: Carlsen, 2003

Klappentext: Annas Vater hat eine neue Freundin. Und das nur zwei Jahre nach dem Tod ihrer Mutter. Nun zieht die Neue auch noch bei ihnen ein. Anna kommt mit der neuen Situation nur schwer zurecht, doch dann passiert etwas, das alles verändert.

Für Jugendliche in schwierigen Lebenssituationen nach dem Tod eines Elternteiles (z.B. neuer Partner des anderen Elternteiles).