



MENSCHENMÖGLICHES

Wenn ein Elternteil schwer erkrankt

Informationen für betroffene Mütter,
Väter und ihre Familien

IMPRESSUM

Herausgeber:

Kliniken-Essen-Mitte
Evang. Huyssens-Stiftung/
Knappschaft GmbH
Henricistr. 92, 45136 Essen
www.kliniken-essen-mitte.de

1. Auflage Mai 2014

Verantwortlich: Björn Kasper

Bitte beachten Sie, dass der Inhalt und die Struktur dieser Broschüre urheberrechtlich geschützt sind. Die Rechte am Text- und Bildmaterial liegen bei den Kliniken Essen-Mitte. Übersetzung, Nachdruck, Vervielfältigungen und Kopien, auch auszugsweise, sind untersagt.

Copyright © 2014, Kliniken Essen-Mitte,
MENSCHENMÖGLICHES e.V.

Konzept, Text:

Kirsten Becker, Heilpädagogin
ki.becker@kliniken-essen-mitte.de

Barbara Defren, Dipl. Heilpädagogin
b.defren@kliniken-essen-mitte.de

Lektorin:

Carmen Radeck

Gestaltung:

Der frühe Vogel & Freunde GmbH

Fotos:

Udo Geisler



MENSCHENMÖGLICHES



KLINIKEN ESSEN-MITTE Evang. Huyssens-Stiftung/
Knappschaft GmbH

Eine Broschüre im Rahmen des Projektes
„Schwere Last von kleinen Schultern nehmen“
gefördert durch MENSCHENMÖGLICHES e.V.
an den Kliniken Essen-Mitte

www.menschenmoegliches.de

VORWORT



Liebe Mutter, lieber Vater,

wenn Sie oder Ihr Lebenspartner (oder auch ein naher Angehöriger) schwer erkrankt sind, stellt dies für die gesamte Familie eine völlig neue Herausforderung dar. So sind auch die Kinder dieser Belastungssituation ganz besonders ausgesetzt. Sie erfahren, dass die Menschen, die ihnen bisher Halt, Schutz und Sicherheit gaben, von Sorgen bedrückt sind und ihnen im Alltag nicht wie gewohnt zur Verfügung stehen. Der Alltag gerät aus den Fugen, die gemeinsame Orientierung geht verloren.

Die Sorgen, die Fragen, die Verunsicherungen, die Sie als Eltern, als Großeltern oder nahestehende Bezugspersonen haben, sind vielfältig und berechtigt. Mit der vorliegenden Broschüre möchten wir Ihnen Mut machen, eigene Lösungen für sich und Ihre Familie

zu entwickeln. Wir wollen Sie stärken, damit Sie und Ihr Kind gemeinsame Wege in dieser schwierigen Lebenssituation finden.

Wir hoffen, dass unsere Informationen Ihnen eine erste Orientierungshilfe in dieser für Sie alle schwierigen Zeit geben. Auf den folgenden Seiten finden Sie Informationen, die wir Ihnen aus unserer heilpädagogischen, beruflichen Erfahrung, wie auch vom aktuellen Stand der Wissenschaft weitergeben möchten. Neben dem Lesen dieses Ratgebers sollten Sie sich nicht scheuen, professionelle Unterstützung in Anspruch zu nehmen.

Hierfür stehen Ihnen auch die Fachkräfte der Kliniken-Essen-Mitte gern zur Verfügung.

Barbara Defren
Dipl. Heilpädagogin

Kirsten Becker
Heilpädagogin

Unser besonderer Dank gilt allen, die durch ihre Spenden an den Verein MenschenMögliches e. V. das Projekt „Schwere Last von kleinen Schultern nehmen“ unterstützt und damit auch diese Broschüre ermöglicht haben.



Inhalt

Wenn ein Elternteil schwer erkrankt

- 08 Was bedeutet die Diagnose für die Erkrankte und ihre Familie?
- 10 Warum mit Kindern über die schwere Erkrankung sprechen?

Vorbereitungen und Anregungen für das Gespräch

- 14 Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Gespräch mit dem Kind?
- 15 Wo könnte ein Gespräch stattfinden?
- 15 Wer soll es dem Kind sagen?
- 16 Wie und was sollte dem Kind gesagt werden?
- 18 Wer soll noch informiert werden?
- 19 Die Zeit nach dem Gespräch





Altersspezifische Reaktionen der Kinder – Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können

- 22 Reaktionen der Kinder auf die schwere Erkrankung eines Elternteils
- 24 Säuglinge und Kleinkinder
- 26 Kinder im Alter von drei bis fünf Jahren
- 28 Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren
- 30 Jugendliche im Alter von dreizehn bis achtzehn Jahren

Den Alltag aufnehmen

- 35 Familiensituation „neu“ ordnen
- 40 Prioritäten setzen
- 42 Hilfen für den Alltag
- 45 Umgang mit Gefühlen

Wenn die Erkrankung fortschreitet

- 51 Impulse zur Auseinandersetzung
- 52 Betroffener Elternteil
- 54 Partner
- 55 Freunde und Familie

Trauer in der Familie

- 59 Trauer hat ihre eigene Zeit
- 63 Wie erleben Kinder den Tod?
- 68 Den Abschied vorbereiten

Weitere Hilfen

- 70 Internetportale, Broschüren, Bücher ...

* Im fortlaufenden Text wird aus Gründen der Lesbarkeit und der Textlänge für die Erkrankte oder den Erkrankten die weibliche Form gewählt.

A vibrant, sunlit forest scene. In the foreground, there are large, out-of-focus green leaves. A wooden bridge with railings spans a small stream in the middle ground. The stream is surrounded by rocks and lush green vegetation. The background is filled with tall trees and dense foliage, creating a sense of a deep, healthy forest.

Wenn ein Elternteil
schwer erkrankt





Was bedeutet die Diagnose für die Erkrankte und ihre Familie

Eine schwere Erkrankung eines Elternteils oder eines nahen Familienangehörigen verändert nicht nur die persönliche Lebenssituation der Erkrankten, sie verändert auch die gesamte Familiensituation. Hierbei bleibt zunächst offen, ob dies vorübergehend, für einen längeren Zeitraum oder für immer der Fall sein wird. Die Verunsicherung, die durch die Diagnose und deren Begleiterscheinungen entsteht, wirft viele Fragen auf. Die vielen Arzttermine und die unterschiedlichen Therapieangebote prägen plötzlich den Tagesplan. Der Umgang mit der Erkrankung bestimmt nicht nur den Alltag für die Erkrankte, sondern auch den des familiären Umfeldes.

Ist die Diagnose gestellt, möchte und sollte die Betroffene sich zunächst selbst Klarheit verschaffen. Es ist richtig und verständlich, dass die Erkrankte erst einmal für sich selbst den Raum und die Zeit in Anspruch nehmen möchte, den sie für sich benötigt. Sie muss nun mit all ihren Gefühlen, Ängsten, Unklarheiten und Verunsicherungen umgehen lernen. Hilfe für sich in Anspruch zu nehmen, muss oft erst gelernt werden.

Trotz oder gerade wegen dieses Gefühlssturms ist es wichtig, abzuwägen, ob die plötzlich benötigte Unterstützung durch die Familie selber oder von Dritten organisiert wird.

Wenn nichts mehr ist, wie es einmal war, entstehen Fragen:

- Ist Heilung möglich?
- Was bedeutet die Krankheit für die Erkrankte und für die Familie?
- Wie gehen die Erkrankte und die Familienmitglieder mit ihren eigenen Gefühlen um?
- Wo werden die Prioritäten gesetzt und wie verändert sich dadurch der Alltag?
- Was sagen Eltern ihrem Kind und wie werden diese Botschaften an das Kind vermittelt?
- Welche Reaktionen sind bei den Kindern möglich – welche Möglichkeiten bieten sich den Eltern zu reagieren?
- Wie kann man Fragen zum Tod beantworten?
- Wo kann die Erkrankte professionelle Hilfe für sich und ihre Familie finden?

Die Krankheit selbst und die Suche nach Antworten auf diese Fragen zeigen sehr schnell, dass einschneidende Veränderungen zu bewältigen sind und neue Prioritäten gesetzt werden sollten. Dies stellt eine Herausforderung für die ganze Familie dar.

In dieser Belastungssituation, die jedes Familienmitglied für sich sehr unterschiedlich erlebt, kann der Einzelne sich überfordert fühlen. Dabei richtet sich die Sorge der Eltern vor allem auf ihre Kinder. Kinder fühlen die Belastung, und ihr Alltag gerät aus dem Gleichgewicht. Sie fühlen sich unsicher und reagieren sehr unterschiedlich:

Angst, Verunsicherung, Wut oder Rückzug sind nur einige der Beispiele, wie Kinder reagieren können. Deshalb ist es wichtig, Kindern ein stützendes Miteinander zu ermöglichen.

Eltern bemerken meist sehr schnell, dass Kinder sehr unterschiedlich reagieren können. Umso mehr wird es ihr Wunsch sein, auch in dieser Situation dem Kind einen Raum zu geben, in dem es seinen Gefühlen und Bedürfnissen Ausdruck verleihen kann. Sie spüren, dass ihr Kind gerade in dieser Situation besonders viel Liebe und Zuwendung, vor allem aber Sicherheit braucht.

Wir wollen in den nächsten Kapiteln Impulse geben, die Eltern unterstützen, um im Alltag mit den Kindern einen gemeinsamen Weg zu finden. Dabei ist uns eine Erfahrung wichtig, die wir gleich an dieser Stelle weitergeben wollen:

Kinder können an den Belastungen, die ihnen das Leben abverlangt, wachsen. Unabhängig von ihrem Alter und ihrer Persönlichkeit. Sie sammeln Erfahrungen und können ganz persönliche Stärken entwickeln, wenn es den Eltern gelingt, einen ehrlichen, offenen und transparenten Weg mit ihnen zu gehen.





Warum mit Kindern über die schwere Erkrankung sprechen?

Eine schwere Erkrankung prägt den gesamten Familienalltag. Diese Stimmung spürt auch das Kind, egal in welcher Altersstufe es sich befindet und unabhängig von seiner persönlichen Entwicklung. Mütter und Väter haben vielerlei Bedenken ihrem Kind zu sagen, dass ein Elternteil schwer erkrankt ist. Geäußerte Sorgen, wie „Mein Kind ist noch viel zu klein“, „Ich glaube, dass mein Kind das noch gar nicht verstehen kann“, „Wie soll es denn so eine Botschaft verkraften?“ sind zwar nachvollziehbar, dennoch gibt es wichtige Gründe, dieses Gespräch zu führen.

Verunsicherungen entstehen

Ein Grund kann sein, dass sich bei dem Kind Verunsicherungen bemerkbar machen. Kinder spüren genau, dass sich innerhalb der Familie etwas verändert. Wenn Kinder nicht aufgeklärt werden, wissen sie nicht, was hinter der Veränderung steckt, und sie machen sich ihre eigenen Gedanken. Es passiert im Alltag immer wieder, dass Kinder angespannte Situationen auf sich beziehen und fest davon überzeugt sind, dass sie etwas falsch gemacht haben. „Vielleicht ist alles so komisch, weil ich nicht brav war...“. Dabei entwickeln sie ihre eigenen Phantasien. Es entstehen Ängste, Verunsicherungen und Verhaltensreaktionen, die Eltern oftmals nicht nachvollziehen oder nicht zuordnen können. Das Kind bleibt dabei mit seinen Phantasien allein. Die Belastung nimmt zu, wenn es nicht oder nur unzureichend informiert wird.

Familie erleben

Durch die Offenheit und Ehrlichkeit der Eltern wird das Kind vor allem eines erleben: eine Familiensituation, in der ein Grundsatz deutlich wird: „Wir versuchen gemeinsam unseren Alltag zu leben.“ Dadurch entsteht ein Gefühl von Verbundenheit und Nähe. Das Kind erfährt, dass nach gemeinsamen Lösungen gesucht wird. Dazu kann auch die Erfahrung gehören, an Grenzen zu kommen und mit ihnen leben zu müssen.



Ehrlichkeit fördert Vertrauen und schafft Klarheit

Eltern sind selber verunsichert und haben oft Angst, nicht die richtigen Worte zu finden oder den falschen Zeitpunkt zu wählen. In einem Aufklärungsgespräch ist sowohl das Alter des Kindes als auch sein persönlicher Entwicklungsstand zu berücksichtigen.

Es ist gut und wichtig, wenn Eltern mit ihrem Kind über ihre schwere Erkrankung reden!

Es gilt vor allem der Grundsatz der Ehrlichkeit. Die schwere Erkrankung muss beim Namen genannt werden, damit das Kind die Informationen richtig zuordnen kann. Wenn z.B. ein Elternteil an Krebs erkrankt ist, dann sollte dem Kind auch genau dieser Name gesagt werden.

Alles was gesagt wird, muss wahr sein.

Nicht allein das Ereignis selbst, sondern wie Eltern damit umgehen entscheidet maßgeblich über dessen Bewältigung und darüber, wie das Kind damit umgehen kann.

Eltern sollten sich für das Gespräch unbedingt einen Zeitpunkt aussuchen, der für sie und ihr Kind gut ist.

Offenheit hilft dem Kind!

Jedes Kind ist ein Teil seiner Familie. Deshalb sollte es ein Recht darauf haben, von der schweren Erkrankung zu erfahren. Kinder sollten nicht von anderen erfahren, wie es um die Gesundheit der Eltern steht.

Erleben Kinder Offenheit und Ehrlichkeit durch ihre Eltern, schützt dieser Umgang das Kind.

So können Eltern ihrem Kind in seiner Traurigkeit, bei Schuldgefühlen und Verunsicherungen beistehen.

Dieser Schutz hilft dem Kind vor allem mit den sonst nicht nachvollziehbaren Andeutungen umzugehen, die es durch seine nähere Umgebung erfährt. Sei es beim Spielen mit Freunden, im Kindergarten, in der Schule, beim Mithören eines Telefonats oder auch beim Einkaufen. Darüber zu reden und zu informieren gibt Eltern und Kindern die Möglichkeit, gemeinsam Prozesse der Verarbeitung zu erleben.

Eltern können professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wenn sie sich hier unsicher fühlen. Dann wird der Blick gemeinsam darauf gerichtet, was genau hinter den Sorgen und Ängsten steht. Die Suche nach Formulierungshilfen, wie das Wesentliche über die Erkrankung und die anstehenden Therapien vermittelt werden kann, ermöglicht Eltern, den Fragen der Kinder ehrlich zu begegnen.

A close-up photograph of moss-covered rocks with green plants growing on them. The scene is a natural, outdoor setting with various green plants and mosses growing on and around large, greyish-brown rocks. The lighting is bright, suggesting sunlight filtering through the foliage. The text is overlaid on the bottom left of the image.

Vorbereitungen und
Anregungen für das
Gespräch mit dem Kind





Wann ist der richtige Zeitpunkt?

Der richtige Zeitpunkt für das Gespräch kann nur von den Eltern festgelegt werden. In jeder Familie gelten eigene Regeln im Umgang mit Belastungen und Konflikten.

Wichtig ist, das Gespräch mit dem Kind zu dem Zeitpunkt zu führen, wenn die Diagnose klar ist und die Eltern bereit sind, mit ihren Kindern darüber zu sprechen.

Das Kind nimmt die veränderte Stimmung innerhalb der Familie wahr und wird sonst diese familiäre Veränderung mit seinen eigenen Phantasien füllen. Sind Diagnose und/oder Prognose noch nicht sicher, sollte auch hierüber offen und ehrlich mit dem Kind gesprochen werden. Man kann beispielsweise erklären, dass auf diese Diagnose noch gewartet werden muss und dass das Warten auch die Eltern ganz unruhig macht. Eltern dürfen ruhig offen über ihre eigene Unsicherheit sprechen. Denn Kinder können auch unsichere Eltern ertragen. Was sie weniger gut ertragen können, ist eine vorgespielte Sicherheit, die sie außen vor lässt. Der Austausch der Eltern darüber, welche Einzelheiten sie dem Kind mitteilen wollen, sollte bereits im Vorfeld stattfinden. Das Kind spürt so, dass seine Eltern hinter dem Gesagten stehen.

Die Erfahrung zeigt, es ist nicht alles planbar. Wenn Eltern bemerken, dass ihr Kind Angst vor etwas hat und deshalb noch mehr Nähe als sonst sucht oder sich zurückzieht, entstehen die Gespräche zwischen Eltern und Kind oft völlig unvorbereitet.

Hier ist es uns ganz wichtig, die Eltern zu bestärken: Eltern dürfen auf sich vertrauen, dass sie es gut und richtig für ihr Kind machen. Es ist gut, in solchen Situationen zeitnah mit dem Kind zu reden.

Wo könnte das Gespräch stattfinden?

Für das Gespräch ist es wichtig, eine ruhige Situation zu ermöglichen, in der sich die ganze Familie wohlfühlt! Die Familie muss dabei ungestört bleiben und genug Zeit haben: für das Gespräch, für die Fragen der Kinder und für ihre Reaktionen. Dazu gehört, das Telefon, die Haustürklingel und alles, was sonst noch stören könnte, abzuschalten.

Wer soll es dem Kind sagen?

Für ein Kind ist es meist das Beste, wenn die Betroffene ihm selbst sagt, was mit ihr los ist. Eltern sollten jedoch möglichst versuchen, das Gespräch zu zweit mit dem Kind zu führen, also die Betroffene und der Partner oder nahestehende Freunde, Großeltern oder Paten, in jedem Fall eine vertraute Person.

Betroffene sind oftmals verunsichert oder fühlen sich aus verschiedenen Gründen nicht in der Lage, das Gespräch selber zu führen. Dann kann auch jemand um Hilfe gebeten werden. Dies kann ein nahestehender Mensch sein, aber auch eine professionelle Hilfe, wie ein Arzt oder – wie an den Kliniken Essen-Mitte – eine Fachkraft, deren Einsatz durch das Projekt „Schwere Last von kleinen Schulter nehmen“ gefördert wird.

Anliegen eines solchen Gespräches kann auch sein, Wege zu finden, den Umgang mit der Erkrankung im Alltag zu organisieren. Diese praktische Hilfestellung ist für Eltern oftmals ein wesentlicher Schritt in der Auseinandersetzung mit der Erkrankung.

Auch wenn Eltern sich entscheiden, das Gespräch nicht alleine führen zu können, ist es von großer Bedeutung, wenn die Betroffene bei dem Gespräch anwesend ist. Das Kind fühlt sich dadurch unterstützt, und die Erkrankte weiß, welche Worte gewählt wurden.

Wichtig für alle Beteiligten ist, sich vorher darüber im Klaren zu sein, dass dieses Gespräch für jeden schwierig ist und vielleicht die Betroffene, aber auch der Partner weinen muss.

Eltern dürfen ihrem Kind ihre eigenen Gefühle zeigen, denn dann weiß das Kind, dass es ebenfalls seinen Gefühlen Raum geben kann und weinen darf.

Wie und was sollte dem Kind gesagt werden?

Jede Familie hat ihre eigene einmalige Haltung und eigene Umgangsformen. Diese werden auch die Auseinandersetzung mit der schweren Erkrankung kennzeichnen. Wie Eltern mit dem Kind darüber sprechen, ist im Wesentlichen von dem Alter und dem Entwicklungsstand des Kindes abhängig. Das bedeutet, dass es verschiedene Anforderungen zu berücksichtigen gilt. **Es ist unverzichtbar, dass dieses Gespräch von Offenheit und Ehrlichkeit gekennzeichnet ist.**

Sicherlich ist es für die Betroffene notwendig, mit dem Partner gemeinsam dieses Gespräch vorzubereiten und über Fragen nachzudenken, die das Kind vielleicht während oder nach dem Gespräch stellen wird.

Mögliche Fragen wären:

- Mama, ich habe Fieber, bekomme ich jetzt auch Krebs?
- Wirst du wieder gesund?
- Mama, bin ich schuld?
- Mama, stirbst du jetzt?

Die eigene Haltung während des Gespräches kann dem Kind Halt geben. Das Kind spürt in einem solchen Gespräch, dass es von den Eltern geliebt wird, und dass es keine Schuld an dieser Erkrankung hat. Es nimmt wahr, dass die Erwachsenen von nun an Sorge dafür tragen werden, dass es immer über alles Bescheid weiß und dass immer jemand für es da ist.

Dies wird dem Kind nicht nur durch die Worte der Eltern klar. Alle Familien haben ihre eigenen Gesten der Vertrautheit. Dies kann zum Beispiel eine liebevolle Umarmung sein.

Leben mehrere Kinder in einer Familie, ist es wichtig, zunächst alle gemeinsam zu informieren, um dann mit jedem Einzelnen dem Alter entsprechende Gespräche zu führen.

Eltern sollten ihr Kind ermutigen, Fragen zu stellen. Kinder sollen alles fragen dürfen

Während und nach dem Gespräch sollten Eltern ihr Kind konkret fragen: „Hast Du verstanden, was Mama oder Papa dir gerade erzählt haben?“ Dies gibt dem Kind das Gefühl, mit seinen Fragen anknüpfen zu können. Sollte das Kind jetzt keine Fragen haben, kann man es ermutigen, jederzeit mit seinen Fragen zu den Eltern oder einer anderen Bezugsperson zu kommen. Eltern können ihrem Kind gegenüber offen und ehrlich zugeben, wenn sie etwas nicht wissen. Zu versichern, dass sie nach einer Antwort suchen und ihm diese dann auch zeitnah geben werden, schenkt Vertrauen.

In dem Gespräch sollten die Worte gewählt werden, die das Kind kennt.

Klare, einfache Worte und Sätze erleichtern das Gespräch. Einer dieser Sätze kann wie folgt lauten: „Ich muss für einige Tage ins Krankenhaus, weil ich Krebs habe. Der macht mich krank. Natürlich darfst du mich dort besuchen. Mama und Papa haben Opa und Oma gefragt, ob sie uns jetzt helfen können. Sie sind auch für dich da.“

Für das Kind ist es wichtig, dass die Erkrankung so benannt wird, wie sie wirklich heißt.

Die Erkrankung Krebs heißt also Krebs. Die Information, dass die Erkrankung nichts mit dem Tier „Krebs“ zu tun hat, diese Krankheit nicht ansteckend ist und niemand für diese Erkrankung eine Schuld trägt, ist für Kinder und Jugendliche sehr wichtig.

Sätze wie „Alles wird gut“ sind zu vermeiden, denn wie der Verlauf der Erkrankung sich entwickeln wird, weiß zu diesem Zeitpunkt noch niemand. Ein Satz wie „Ich wünsche mir, dass alles wieder gut wird, und zusammen mit den Ärzten versuchen wir, alles dafür zu tun“, zeigt die ehrlichen Möglichkeiten auf, die die Erkrankte im Moment nutzen kann.



Weder die Erkrankte noch andere Beteiligte sollten Versprechen abgeben, die nicht wirklich eingehalten werden können.

Nicht eingehaltene Versprechen bedeuten für das Kind zusätzliche Verunsicherung und Enttäuschung. Sie führen oft zu Vertrauensverlust. Kinder fragen sich in dieser Situation, warum das, was Papa und Mama gesagt haben, nicht eintrifft. Bei Kindern entwickeln sich so oft Schuldgefühle.

Die Veränderungen, die sich für die Familie und das Kind im Alltag ergeben, sollten konkretisiert werden.

Für das Kind ist es gut zu wissen, was nun als Nächstes passiert. Für Kinder ist ein strukturierter Alltag wichtig und hilfreich. Dies gibt den Kindern Sicherheit. Es gibt ihnen die Möglichkeit, Dinge zu erfassen und ist für ihre Entwicklung bedeutend.

Diese Sicherheit wird durch die schwere Erkrankung erst einmal verloren gehen. So ist es wichtig, zu überlegen, wer welche Aufgaben übernehmen kann, damit für das Kind in gewissem Rahmen ein überschaubarer Alltag ermöglicht wird. Das Kind gewinnt Sicherheit, wenn es weiß: Wer ist zu Hause? Wer kocht das Mittagessen? Wer bringt mich ins Bett? Wer holt mich vom Kindergarten ab? Wer bringt mich zum Sport?

Das Gespräch mit den Kindern sollte einen überschaubaren zeitlichen Rahmen haben. An den Reaktionen des Kindes werden Eltern erspüren können, wann das Gesprächsende für ein Kind gekommen ist. Das Kind reagiert z.B. mit Unruhe. Es ist aber auch möglich, dass das Kind mitten im Gespräch den Wunsch äußert: „Ich will jetzt spielen.“ Diese Reaktion ist eine der Möglichkeiten des Kindes, für sich eigene Grenzen zu setzen.

Dann gilt es, einen anderen Zeitpunkt zu wählen, um dem Kind den nächsten Schritt zu erklären. Bei einer Krebserkrankung ist dies oftmals der Zeitpunkt, wenn die Begleiterscheinungen auftreten wie z. B. Haarausfall oder anhaltende Müdigkeit während einer Chemotherapie. Wenn diese Veränderungen eintreten, ist der Moment für das nächste Gespräch gekommen. Dem Kind kann nun erklärt werden, dass die Mutter vorübergehend alle Haare verliert, ein Kopftuch oder eine Perücke tragen oder aber den Kopf unbedeckt lassen wird.

Eltern müssen nicht alles beim ersten Mal erklären. Welche und wie viele Details Eltern in diesen Gesprächen vermitteln, hängt vom Entwicklungsstand des Kindes ab, von den individuellen Verarbeitungsmöglichkeiten, bei manchen Kindern aber auch von der Neugierde und ihrem Wissensdurst.

Es wird immer wieder vorkommen, dass ein Kind Fragen zu einem Zeitpunkt stellt, an dem die Erkrankte müde ist oder die Eltern gerade keine Zeit haben. Dann ist es wichtig, mit dem Kind einen Zeitpunkt zu vereinbaren, an dem es seine Fragen beantwortet bekommt. Die Erkrankte und ihr Partner sollten überlegen, wie viel sie sich selbst und ihrem Kind in bestimmten Situationen zumuten können. In diesem Gespräch sollte für alle Beteiligten die Möglichkeit bestehen, den eigenen Gefühlen Raum zu geben. Das Kind erkennt und erfährt, dass auch Eltern Gefühle wie Unsicherheit, Angst oder Trauer haben. Kinder sind meist in der Lage, kurzfristige Reaktionen von einer lang anhaltenden Traurigkeit zu unterscheiden.

Wer soll noch informiert werden?

Die Eltern sollten im Gespräch je nach Altersstufe der Kinder mit ihnen überlegen, wer alles von der Erkrankung informiert werden soll. Jugendliche wollen in diese Entscheidung miteinbezogen werden. Gemeinsam ist zu klären, welche Informationen weitergegeben werden sollen.

Die direkten Betreuungspersonen zu informieren, wie Familienmitglieder, Lehrer, Erzieher, Nachbarn und Freunde, kann für die Eltern, aber auch für das Kind, eine erhebliche Entlastung darstellen.

Diese können die Verhaltensveränderungen der Kinder zuordnen. So kann z. B. die deutlich werdende Angst beim Verabschieden der Bezugsperson oder das veränderte Verhalten im Schulalltag entsprechend erklärt

werden. Bei Schulkindern muss genau überlegt werden, ob es mit Hilfe der Lehrkräfte in der Klasse zum Thema gemacht werden soll.

Für das Kind wird es sehr hilfreich sein, gemeinsam mit ihm eine weitere „Vertrauensperson“ zu wählen, an die es sich mit seinen Fragen, Sorgen und Nöten wenden kann.

Wenn Eltern unsicher sind, wie sie andere informieren sollen, können sie sich professionelle Unterstützung holen, wie durch das Projekt „Schwere Last von kleinen Schultern“ nehmen.

Gemeinsam mit den Eltern wird erarbeitet, wie man andere Menschen informiert, sodass es sich für alle gut anfühlt. Sind Vertrauenspersonen aufgeklärt, können klare Absprachen über die Veränderungen im Alltag getroffen werden. Es kann überlegt werden, welche Hilfestellung von wem für wen entlastend sein kann. Die Familie kann konkrete Angebote annehmen. Dies hilft auch den anderen, ihre eigenen Berührungsängste zu überwinden und gibt ihnen das Gefühl, genau an dieser Stelle gebraucht zu werden.

Das Kind wird vielleicht auch erleben, dass Menschen anders reagieren als erwartet. Ihm muss erklärt werden, dass jeder Mensch anders mit solchen Informationen umgeht: Einige sind einfühlsam, andere haben Angst oder sind unsicher und wissen deshalb nicht, wie sie mit der Situation umgehen sollen.

Jüngeren Kindern hilft es manchmal, wenn ihre Freunde dem erkrankten Elternteil selbst die Fragen stellen dürfen.



Die Zeit nach dem Gespräch

Eltern werden nach dem Gespräch beobachten, wie viel Zeit und welchen Rahmen das Kind benötigt, um die neuen Informationen zu verarbeiten.

Kinder benötigen anschließend eine Zeitspanne für sich, um altersentsprechend reagieren zu können. Dies kann das ganz normale Spiel sein oder der Wunsch, sich körperlich zu bewegen. So können Kinder diese Art von Nachrichten besser verarbeiten. Es kann aber auch sein, dass das Kind Zeit zum Kuscheln oder Schmusen braucht oder aber auch einfach nur die Nähe der Eltern sucht. Viele Kinder und Jugendliche wollen nach solchen Gesprächen nicht alleine sein. Es gibt aber auch Kinder, die sich zunächst zurückziehen und irgendeinem Tagesgeschehen nachgehen.

Die Erfahrung zeigt, dass sowohl das Kind als auch die Eltern intuitiv wissen, was jetzt jeder braucht und was ihm gut tut.

Fragen Eltern ihr Kind, was es tun möchte, gibt das dem Kind die Sicherheit, dass es ernst genommen wird und dass es nicht alleine mit der neuen Situation ist.

Es ist wichtig, Auszeiten zu schaffen.

Für Eltern, aber auch für das Kind, wird es gut sein, wenn nach dem Gespräch auch genügend Zeit und Raum bleibt, in denen die schwere Erkrankung nicht im Vordergrund steht.



Jedes Kind reagiert anders –
wie Eltern ihre Kinder
unterstützen können





Altersspezifische Reaktionen der Kinder – Wie Eltern ihre Kinder unterstützen können

Mit seinen individuellen Persönlichkeitsstrukturen
und Entwicklungsmöglichkeiten reagiert jedes Kind
unterschiedlich auf eine schwere Erkrankung.



Im Umgang mit der schweren Erkrankung eines Elternteils und bei der Verarbeitung existentieller Lebenserfahrungen sind aber noch weitere Faktoren von Bedeutung:

- Vorerfahrungen zu schweren Erkrankungen/Tod innerhalb des Bezugs- und sozialen Umfeldes,
- die aktuelle und erlebte Familiensituation,
- die Art und der Verlauf der Erkrankung,
- die Bewältigungsstrategie der Erkrankten und die des Kindes

Jede Reaktion des Kindes zeigt seine individuelle Strategie auf, mit der neuen Situation umzugehen.

So kann es bei Kindern zur Reaktion des **RÜCKZUGS** kommen. Diese Kinder nimmt man in der belastenden Situation kaum wahr. Sie werden sehr ruhig. Der Rückzug kann sich auf die Familie beziehen, er kann innerhalb des Schulgeschehens stattfinden, aber auch im Freundeskreis.

ANPASSUNG gilt als weitere Möglichkeit, die häufig beobachtet wird. Hier scheint es, als versuche das Kind, allen Anforderungen gerecht zu werden. Es übernimmt Verantwortung und versucht nach Möglichkeit, seine

eigenen Probleme zurückzustellen. Damit will es seine Eltern schonen. Diese Kinder überfordern sich oft selber. Es kann auch sein, dass Eltern denken, das Kind ignoriert die schwere Erkrankung. Sie haben dann das Gefühl, das Kind erfasse den Ernst der Lage nicht. Diese Kinder beschäftigen sich erfahrungsgemäß aber sehr wohl mit der Erkrankung ihres Elternteils. Sie nutzen diese scheinbare **IGNORANZ**, um sich selbst zu schützen. Es ist ihre Art und Weise, mit dem veränderten Alltag klarzukommen.

Die Reaktion der **VERWEIGERUNG** bekommen die Eltern am deutlichsten zu spüren: Das Kind verweigert plötzlich ihm vertraute Abläufe und gemeinsame Gespräche. Auch Schwierigkeiten in der Schule werden sehr schnell sichtbar.

Es gilt, die Reaktionen des Kindes nicht nur ernst zu nehmen, sondern diese Reaktionen auch aufzufangen. Treten Reaktionen immer häufiger auf und haben Eltern das Gefühl, den Zugang zu ihrem Kind zu verlieren, kann eine professionelle Hilfestellung von hoher Bedeutung sein!





Säuglinge und Kleinkinder

Bereits Säuglinge und Kleinkinder spüren die familiären Veränderungen und die Atmosphäre innerhalb ihres sozialen Umfeldes. Kinder sind in diesem Alter auf die Stimmen ihrer Bezugspersonen, auf den Körperkontakt zur Mutter oder zum Vater angewiesen. Grundbedürfnisse wie Essen, Schlafen und vor allem Nähe, Zärtlichkeit und Geborgenheit hängen noch stark von den Bindungspersonen und einem relativ strukturierten Tagesrhythmus ab.

Säuglinge und Kleinkinder machen durch ihr Verhalten klar, dass die Trennung von ihrer Bezugsperson, z. B. durch einen längeren Krankenhausaufenthalt, von ihnen selbst als Bedrohung oder Angst vor Verlust von Geborgenheit erlebt wird. Dies äußert sich in Verhaltensreaktionen wie Unruhe, häufiges, lang anhaltendes Weinen oder durch große Angst vor fremden Personen.

Säuglinge haben weder Krankheits- noch Zeitverständnis. Alles, was das Kind erlebt, fühlt, und hört, ist an die konkrete und gegenwärtige Wahrnehmung gebunden. Für die Eltern ist es wichtig zu wissen, dass ihr eigenes Verarbeiten und Akzeptieren der Situation sich auf ihr Verhalten zum Kind auswirkt und von diesem wahrgenommen wird. Zum Beispiel empfinden Kinder das Krankenhaus zunächst nicht grundsätzlich als negativ. Gelingt es den Eltern oder den anderen Bezugspersonen, sich möglichst unkompliziert zu verhalten, wird das Kind diesen Besuch nicht als belastend erleben, vielleicht sogar mit Neugierde reagieren. Für ein Kind ist es gut, wenn der Besuch so regelmäßig wie möglich stattfindet.

Entscheiden Eltern sich gegen einen Besuch im Krankenhaus, sollte ihr Kind möglichst täglich die Stimme der Erkrankten zu Hause am Telefon hören. Dem Kind gibt dies ein Gefühl von Sicherheit. Zudem ist es auch für die Erkrankte wichtig.

Eltern sollten versuchen, den Alltag ihres Kindes so ruhig und sicher wie möglich zu gestalten. Es muss sich auf feste Mahlzeiten oder regelmäßige Schlaf-, Spiel- und Kuschelzeiten und Zeiten der Entspannung verlassen können. Fühlen sich die Betroffenen selber nicht dazu in der Lage, ist zu überlegen, wer diese Aufgaben übernehmen könnte. Betreuungspersonen sollten so wenig wie möglich wechseln.

Veränderungen können Kleinkinder nur akzeptieren, wenn sie Zeuge dieser Veränderungen sind.

Im Gespräch wird das Kleinkind mit einfachen Sätzen wie den folgenden auf das Kommende vorbereitet: „Mama ist jetzt krank und geht zum Doktor. Ich muss ins Krankenhaus, und Papa und du bringen mich dort hin. Papa ist bei dir, und Oma kocht für euch. Du darfst mich im Krankenhaus besuchen.“ Wichtig dabei ist, dass Kleinkinder mehrmals auf diese Veränderungen hingewiesen werden müssen.

Auch wenn Eltern denken, dass das Kind die Situation noch nicht versteht, so spürt es doch die Zuwendung und versucht das Gesagte später an konkreten Erfahrungen fest zu machen. Eltern können ihrem Kind immer wieder zeigen, dass sie es lieben. Das Kind ist auf ihre Nähe und Geborgenheit angewiesen.



Kinder im Alter von drei bis fünf Jahren



Das Kind hat in diesem Alter schon eigene Erfahrungen mit „krank werden – krank sein“ gemacht. Wie das Kind die schwere Erkrankung nach dem Gespräch verarbeitet, hängt von verschiedenen, entwicklungsbedingten Voraussetzungen ab. Zunächst einmal gehen Kinder in diesem Alter grundsätzlich davon aus, dass alles, was passiert, mit ihnen selber zusammenhängt – das sogenannte „egozentrische Denken“. Zudem haben sie die Vorstellung, dass sie die Macht besitzen, durch ihre Gedanken oder durch ihr Tun Dinge oder Abläufe zu verändern oder für sie verantwortlich zu sein – das sogenannte „magische Denken“. Oftmals haben sie die Idee, dass ihnen dabei Feen, Hexen oder sonstige Phantasiegestalten zur Seite stehen. Oder sie sind selber die Verbündeten, die mitverantwortlich für die Krankheit oder das Gesundwerden sind.

Sie entwickeln Schuldgefühle, wie etwa: „Ich war böse, jetzt ist Mama krank...“ Auch in diesem Alter gilt es, einfache, kurze Sätze zu nutzen wie: „Mama ist jetzt krank und geht zum Doktor. Die Krankheit heißt Krebs. Ich muss ins Krankenhaus und Papa und du bringen mich dort hin. Papa ist bei dir, und Oma kocht für euch. Du darfst mich im Krankenhaus besuchen. Auch Oma und Opa sind jetzt für dich da.“

Eltern sollten die Krankheit beim Namen nennen und die Bedeutung dieser Erkrankung erklären. Der Zeitpunkt, das Kind auf die körperlichen Veränderungen der Erkrankten (Müdigkeit, Ausfall der Haare, etc.) vorzubereiten, ist dann gegeben, wenn diese Veränderungen eintreten. Dazu gehört auch, zu erklären, dass Krebs



nicht ansteckend ist. Das Kind soll wissen, dass es keine Schuld an der Erkrankung trägt. Gegebenenfalls können Eltern mit Nachfragen klären, was das Kind über die Erkrankung denkt und sich vorstellt. Die Redewendung: „Ich kämpfe gegen den Krebs“, bedeutet für ihr Kind vielleicht, dass sie dies mit „Schwert und Waffe“ tun. Die Welt des kleinen Kindes ist entweder gut oder böse. So kann die Situation des Krankenhausaufenthaltes dazu führen, dass das Kind der Auffassung treu bleibt: „Das Krankenhaus ist böse und die Ärzte sind blöd, weil sie Mama nicht gesund machen und sie nicht nach Hause kommen kann...“ Dies macht deutlich, wie wichtig der Umgang der Eltern und der des sozialen Umfeldes mit der schweren Erkrankung auch für die Auffassung des Kindes ist.

Kinder haben in dieser Altersstufe schon Zeitvorstellungen, die sich jedoch ganz auf ihren Alltag und dessen Abläufe beziehen. Zeitangaben sollten möglichst genau benannt werden, denn das Kind verlässt sich auf das Gesagte. Können keine genauen Zeitangaben gemacht werden, muss dies dem Kind gesagt werden, um es nicht zu verunsichern. Grundsätzlich haben Kinder vor allem Angst vor der Trennung von ihren Eltern.

Das Kind kann möglicherweise auf diese Unsicherheiten mit Verhaltensmustern reagieren, die es schon lange überwunden hat. Das kann bedeuten, dass das Kind sich nicht mehr von den Eltern trennen will, wieder Windeln braucht oder nicht mehr alleine essen will. Diese Rückschritte zeigen einerseits seine Unsicherheit. Andererseits macht das Kind deutlich, dass alles wieder so

werden soll, wie es früher einmal war. Reagiert das Kind mit Aggressionen, will nicht mehr alleine einschlafen oder nicht mehr in den Kindergarten, dann zeigt es damit, dass seine Welt aus den Fugen geraten ist.

Bezugspersonen und das soziale Umfeld wie Tagesmutter, Erzieher oder Großeltern sollten mit einbezogen werden, um die Situation positiv für das Kind zu gestalten.

Das Kind braucht klare Strukturen für seinen Alltag. Veränderungen kann es nur begreifen, wenn es diese Veränderung miterleben darf. Das Kind möchte erfahren, was sich in seinem Alltag konkret verändert und was genau auf es zukommt. So muss erklärt werden, dass die alltäglichen Dinge geregelt sind, wenn die Erkrankte ins Krankenhaus kommt. Denn Fragen wie: „Wann kommt Mama ins Krankenhaus? Wer sorgt für mich, wenn ich ins Bett gehe? Wer sorgt für das Essen? Wer kuschelt mit mir? Wer spielt mit mir? Wer bringt mich in den Kindergarten?“ will das Kind beantwortet wissen.

Eltern können auch gemeinsam mit dem Kind einen Kalender erstellen, auf dem jeweils eine Woche dargestellt ist. Das Kind hat so die anstehenden Ereignisse vor Augen. Dazu gehört auch, wann es die Erkrankte im Krankenhaus besucht.

Wichtig ist die Vermittlung von Nähe und Geborgenheit. Das Kind braucht vor allem die Versicherung seiner Eltern: „Ich liebe dich, und ich bin für dich da. Ich Sorge für dich und deinen Alltag.“



Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren



Das Kind geht zur Schule und versteht es bereits relativ gut, sich mit neuen Situationen auseinanderzusetzen. Es erkennt Regeln für das soziale Leben an und versucht diese aktiv mitzugestalten. Es interessiert sich für naturwissenschaftliche und medizinische Abläufe. Kinder sind in diesem Alter in der Lage, bestimmte Abläufe ihres Alltags zuzuordnen, zu versuchen diese zu begreifen und Dinge im Zusammenhang zu verstehen.

Im anstehenden Gespräch mit dem Kind sollten Eltern die Erkrankung nicht nur benennen, sondern darüber hinaus auch erklären, dass z. B. Krebs nicht ansteckend ist. Das Kind wird vielleicht auch nach möglichen Ursachen fragen. Es will wissen, ob es Behandlungsmöglichkeiten gibt und was diese grundsätzlich bewirken, z. B. Chemotherapie oder Bestrahlungen bei Krebs.

Dem Kind zu veranschaulichen, welche körperlichen Veränderungen auf die Erkrankte zukommen (z. B. der Verlust der Haare durch Chemotherapie, ein künstlicher Darmausgang oder der Verlust einer Brust nach einer Operation), ermöglicht dem Kind, diese Informationen zu ordnen und auf die Veränderungen vorbereitet zu sein. Es ist gut, wenn die Erkrankte und ihr Partner das Kind über anstehende Untersuchungen oder medizinische Instrumente und Möglichkeiten aufklären.

Das Kind macht sich aus der eigenen Erfahrung mit Erkrankung Gedanken über diese Erkrankung und ihre Folgen. Dazu gehört auch der Gedanke, dass eine Operation oder andere medizinische Versorgungen wie z. B. eine Chemotherapie helfen können, wieder gesund zu werden. Es schließt aber auch Gedanken über den möglichen Tod des erkrankten Elternteils mit ein.

Allerdings haben Kinder Probleme, den Tod emotional zu akzeptieren.

Ihren Ängsten und Sorgen begegnen Grundschulkinder sehr unterschiedlich. Sie gleichen diese Ängste oder Sorgen oftmals durch Wunschphantasien aus, pendeln zwischen ihnen und einer realistischen Einschätzung. Zu den Phantasievorstellungen gehören auch sogenannte Schuldphantasien wie: „Mama ist wegen mir krank geworden...“

Das kann zu Rückzugsreaktionen führen oder zu der Erkenntnis, dass man nicht mehr traurig sein darf. Daraus entwickeln Grundschulkinder manchmal eine Haltung, in der sie sich überaus tapfer zeigen. Sie bemühen sich so, ihrer Umgebung möglichst wenig zur Last zu fallen oder ihr Sorgen zu bereiten. Eigene Gefühle und Bedürfnisse werden unterdrückt oder verdrängt. Die Eltern wiederum denken, dass ihr Kind vermeintlich gut mit der Situation zurechtkommt. Die tatsächliche Überforderung, der das Kind ausgesetzt ist, kann es oftmals lange durchhalten, ohne dass erkennbare Symptome deutlich werden.

Oftmals ziehen sich Kinder von ihrem Freundeskreis und in der Schule zurück, um ganz nah bei dem betroffenen Elternteil zu sein.

Auch Leistungseinbrüche in der Schule können eine Folge sein. Die Aufklärung der Lehrer und anderer Bezugspersonen über die veränderte Familiensituation macht oft den Weg für gemeinsame Lösungsansätze frei. So lassen sich konkrete Maßnahmen absprechen, die das Kind entlasten können.

Bestärkt werden sollte das Kind auch, seine Freunde zu besuchen und weiterhin die Dinge zu tun, die ihm Freude machen.

Wie alle jüngeren Kinder braucht es einen verlässlich strukturierten Alltag. Veränderungen, die nicht zu umgehen sind, können mit dem Kind gemeinsam besprochen werden. Wenn das Kind weiß, was sich im Alltag konkret ändert, kann es den Tagesablauf mit den anstehenden Aufgaben und Abläufen besser überschauen und bewältigen. Dazu gehört auch die Klärung, wer nun welche Aufgabe anstelle der Erkrankten übernimmt, damit das Kind weiß, wer es z. B. abholt, oder wer konkret jeweils nach der Schule zuhause ist.

Wenn Eltern dem Kind die Situation erklären und in einigen Bereichen das Kind mitentscheiden lassen, wo es z. B. lieber Mittag essen möchte oder wer es vom Fußball abholen soll, wird das Kind das Gefühl haben, diese neue Familiensituation mitgestalten zu dürfen. Dies gibt dem Kind außerdem die Sicherheit, in dieser belastenden Situation nicht alleine gelassen zu werden. Es merkt, dass die Familie gemeinsam nach Lösungen sucht und diese Lösungen auch versucht zu leben.



Jugendliche



Jugendliche sind mit dem zentralen Thema Selbstfindung und der Entwicklung eines Wertesystems beschäftigt. Die schwere Erkrankung eines Familienmitglieds führt so zu einem Konflikt. Jugendliche wollen sich ihrer Verantwortung für die Familie und der Erkrankten stellen. Dies widerspricht oftmals ihrem Autonomiebestreben und dem Bedürfnis nach Ablösung vom Elternhaus. Sie reagieren mit Rückzug, entwickeln Schuldgefühle und versuchen, besonders erwachsen zu wirken, obwohl sie im Gegenzug gerade jetzt auch ihre Eltern brauchen.

Jugendliche haben eine realistische Vorstellung von Erkrankung oder Tod.

Die Erfahrung, dass ein Elternteil schwer erkrankt ist, macht ihnen auch klar, dass bei dieser schweren Erkrankung auch der Tod möglich ist. Dies beinhaltet für sie auch die Bedrohung des Verlustes des geliebten Menschen.

Im anstehenden Gespräch ist es wichtig, dem Jugendlichen die Diagnose, die Therapieangebote, vor allem aber auch die anstehenden Veränderungen für sich als Erkrankte und für den gemeinsamen Alltag zu erklären. Jugendliche sind oftmals an medizinischen Zusammenhängen interessiert.

Sie wünschen sich, unterschiedliche Informationsformen zu nutzen. Es kann hilfreich sein, zusammen im Internet nach geeignetem Informationsmaterial zu suchen oder ein Aufklärungsgespräch bei einem der verantwortlichen Ärzte zu organisieren.



Steht die Vermutung einer genetischen Mitverursachung der Erkrankung im Raum, drängen sich oft Ängste und Sorgen auf, selber auch daran erkranken zu können. Die Situation für heranwachsende Mädchen und der an Brustkrebs erkrankten Mutter ist besonders zu berücksichtigen. In dieser Phase entdecken die Mädchen ihre eigene Weiblichkeit. Die Möglichkeit, mit der Tochter ein Gespräch gemeinsam mit einem Frauenarzt zu organisieren, sollte dann genutzt werden, wenn sie die Angst entwickelt, selber daran zu erkranken.

Mädchen reagieren häufig auf die Erkrankung der Mutter mit der Übernahme einer Erwachsenenrolle. Sie fühlen sich für Haushaltsfragen oder auch für die Versorgung des kranken Elternteils oder der jüngeren Geschwister zuständig. Damit überfordern sie sich häufig selbst. Die Familie kann gemeinsam festlegen, was der Betroffenen hilft. Verantwortung zu übertragen bedeutet, gemeinsam zu überlegen, was für die Jugendlichen möglich ist. Dazu zählt auch, auf die eigenen Wünsche und Bedürfnisse zu achten und diese auch leben zu können, ohne ein schlechtes Gewissen zu haben.

Hilfreich für dieses Alter sind klare Alltagsstrukturen und Regeln.

Die Familie sollte gemeinsam überlegen, wer, wie, wo, was, wann im Alltag übernimmt. Jugendliche brauchen die Sicherheit, dass sie kein schlechtes Gewissen haben müssen, wenn sie weiterhin ihren Wünschen und Bedürfnissen nachgehen. Wichtig ist es dabei für Eltern, den Jugendlichen ruhig mehr Selbständigkeit zuzutrauen. Kinder haben unendliche Ressourcen, die sie nutzen, wenn man ihnen die Möglichkeit dazu gibt. Jedes Kind nutzt sie unterschiedlich, um mit der belastenden Situation umzugehen, wie z. B. Musik hören, lesen, malen, mit Freunden darüber reden oder Sport treiben. Wenn das heranwachsende Kind darin unterstützt wird, für sich etwas zu suchen, was ihm gut tut, wird es auch etwas finden. Eltern sollten ihr Kind in seinen Selbstständigkeitsbemühungen unterstützen. Wenn Jugendliche in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt werden und sie erleben, dass die Familie gemeinsam nach Lösungen sucht und Gemeinsamkeit lebt, werden sie an diesen Situationen wachsen und reifen.

A photograph of a woman and a young child sitting at a dining table. The woman, with dark hair in a ponytail and wearing a white V-neck sweater, is looking out a window to the right. The child, with curly brown hair and wearing a maroon sweater with a patterned collar, is focused on eating from a plate of food. A small yellow and black toy truck is on the table in front of the child. The table is white, and there are plates of food, a glass of water, and a candle in the background. The scene is brightly lit by natural light from the window.

Den Alltag aufnehmen





Den Alltag aufnehmen

Nach der Diagnose Krebs oder einer anderen schweren Erkrankung fühlt sich das Leben und der Alltag erst einmal nicht mehr so vertraut an wie zuvor. Die Veränderungen betreffen den erkrankten Elternteil, den Partner, die Familie und auch die Beziehungen im sozialen Umfeld.

Gefühle der Verzweiflung und Mutlosigkeit können auftauchen. Sie wechseln sich ab mit der Zuversicht auf ein Leben mit der oder sogar ohne die Erkrankung. Jedes Familienmitglied wird anders damit umgehen. Es kann gut sein, dass sich der Partner oder das Kind an einem ganz anderen Punkt der Verarbeitung befinden, sich mit ganz anderen Themen beschäftigen. So fühlt, denkt und handelt jeder unterschiedlich.

Die Stabilisierung des inneren Gleichgewichtes ist eine wichtige Herausforderung für die ganze Familie.

Hierbei ist es bedeutsam, Stimmungsschwankungen des Einzelnen wahrzunehmen. Nicht nur der erkrankte Partner bedarf der emotionalen Unterstützung. Auch dem Kind gilt es, Halt, Sicherheit und Geborgenheit zu vermitteln.

Es braucht Zeit, Veränderungen zuzulassen. Jede Familie hat dafür ihr eigenes Tempo. Es wird deutlich, wie hoch die Anforderung für die ganze Familie ist. Niemand wird verlangen, dass alles wie bisher funktionieren muss.

Innere Bilder

Die Bilder, die jedes Familienmitglied von seiner Familie und von seiner Rolle innerhalb der Familie in sich trägt, werden in dieser Form nicht mehr wahrgenommen werden können. Es heißt nun, von diesen Bildern Abschied zu nehmen. Dabei Trauer zuzulassen, erleichtert diesen Prozess. Erst dann kann eine Zukunftsperspektive entwickelt werden. So gibt der Betroffene sich selbst und dem Kind die Möglichkeit, in dieser Zeit zu reifen und wichtige Erfahrungen für das Leben mitzunehmen.

Familiensituation „neu“ ordnen

Veränderter Alltag

Solange der erkrankte Elternteil im Krankenhaus liegt, organisiert der Partner die Besuche und die Betreuung des Kindes. Möglicherweise übernimmt der gesunde Elternteil auch die Aufgaben, die die Betroffene hätte erledigen müssen, und es wird überlegt, wie die Versorgung zu Hause später gesichert ist. Dies alles ist eine große Belastung, sodass die körperlichen und seelischen Grenzen erfahrbar werden.

Nach Hause kommen

Nach der Entlassung des betroffenen Elternteils aus dem Krankenhaus beginnt ein neues Zusammenleben. Es kann sein, dass der Alltag zunächst einmal bestimmt ist durch wiederholte Arzt- bzw. Krankenhausbesuche. Es gilt, Fragen und Hilfsangebote von der Familie und Freunden zu sortieren. Es müssen vielleicht Hilfen für die Haushaltsführung und Betreuungsmöglichkeiten für die Kinder organisiert werden. Erzieher oder Lehrer des Kindes sollten über die besondere Familiensituation informiert werden.

Betroffene und Familienangehörige haben die Möglichkeit, im Krankenhaus nachzufragen, welche Unterstützung für sie infrage kommt. In allen Krankenhäusern gibt es Sozialarbeiter und oftmals auch Psychoonkologen.

Eltern sollten keinen Druck zulassen, sondern sich die Zeit nehmen, die benötigt wird, um sich in der neuen Situation zurechtzufinden.

Jedes Familienmitglied muss sich der veränderten Situation anpassen. Wenn liebgewordene Gewohnheiten aufgegeben und neue hinzugelernt werden müssen, erfordert dies zusätzliche Energie. Es ist gut, genau hinzuschauen und zu überlegen, was im Alltag gleich bleibt und wo eine Anpassung notwendig ist.

Wenn jedes Familienmitglied versucht, dem anderen in dieser schwierigen Lage Sicherheit, Halt, Trost und Orientierung zu geben, vergisst der Einzelne oft, auf seine eigenen Wünsche zu achten. Hieraus können schnell Überforderung und frühzeitige Erschöpfung entstehen. Es ist wichtig, dass jeder mit seinen individuellen Bedürfnissen betrachtet wird. Jeder Mensch braucht Ruhepausen, um Kraft und Energie zu tanken.

Obwohl jeder die gleiche familiäre Situation erlebt, ist die Art und Weise, wie sie erlebt wird, eine völlig andere.

Neue Rollenverteilung

Die Rolle und die Aufgabenfelder, die jeder Einzelne bis jetzt in der Familie ausgefüllt hat, bleiben nicht wie gewohnt bestehen. Gemeinsame Überlegungen, wie die Organisation des Alltags der neuen Situation angepasst werden kann, stehen unumgänglich an.

Steigt die Dauerbelastung in der Familie, ist es immer schwieriger, auf die eigenen, bislang bewährten Bewältigungsstrategien zurückzugreifen.

Partnerschaft

Neben der individuellen Belastung des erkrankten Elternteiles bringt eine schwerwiegende Erkrankung oft auch eine große Belastung für die Partnerschaft mit sich.

Die Erziehung der Kinder und die damit einhergehende Verantwortung der Eltern wird nun zusätzlich belastet. Plötzlich werden schnelle Lösungen und Entscheidungen erwartet, auf die sie noch gar nicht vorbereitet sind.

Es erfordert Offenheit und Deutlichkeit untereinander, die unterschiedlichen Bedürfnisse nach Nähe und Rückzug unter einen Hut zu bringen.

Alleingang oder Zusammenspiel?

Es kann passieren, dass jeder in der Familie ganz mit sich und seinen eigenen Lösungen beschäftigt ist und es zu viel Kraft kostet, sich abzustimmen.

Diesen Kreislauf gilt es zu durchbrechen. Eine gegenseitige Unterstützung in dem Bemühen, die Anforderungen, die die Erkrankung mit sich trägt, einzuschätzen und anzugehen, ist sehr hilfreich für eine gesunde Auseinandersetzung.

Dazu gehören die Themenbereiche: Erkrankung, Arbeit, materielle Versorgung, Erziehung und Sozialkontakte. Gelingt diese Bewältigung, machen beide Partner die Erfahrung, sich in Krisensituationen aufeinander verlassen zu können. Das wiederum ermutigt dazu, auch zukünftige Probleme gemeinsam zu lösen.

Erkrankter Elternteil

Der betroffene Elternteil braucht jetzt Zeit, um sich mit seiner Erkrankung auseinanderzusetzen. Die Erkrankte wird sich zunächst mehr um sich selbst kümmern, ohne jedoch als Ansprechpartner für das Kind und den Partner auszufallen.

Sichtbare Veränderung

Wenn die Erkrankung das Aussehen verändert, und sei es nur vorübergehend, wird das oft als einschneidendes Erlebnis wahrgenommen. Vor allem für Frauen ist es oft schwierig, mit dem veränderten Körperbild umzugehen. Gewichtsschwankungen, Haarverlust, künstliche Darmausgänge oder auch große Narben hinterlassen äußere wie innere Spuren.

Wegen Nebenwirkungen wie Müdigkeit, Übelkeit oder anderen Beschwerden, die man nicht verbergen kann, hat man vielleicht weniger Geduld als sonst. Mit dem Kind zu sprechen, ihm zu erklären, dass es sich dabei um Nebenwirkungen einer für sie wichtigen Behandlung handelt, ist notwendig.

Aufgabenteilung

Die Belastbarkeit im Alltag nimmt ab. Die Aufgaben werden nun von dem Kind, dem Partner, der Familie oder den Freunden übernommen. Bis der Alltag unter den neuen Gegebenheiten wieder einigermaßen auf die momentane Situation abgestimmt ist, braucht es seine Zeit. Es ist nicht immer leicht als betroffener Elternteil loszulassen und Hilfe anzunehmen. Vielleicht erstaunt es die Erkrankte sogar, wie viel Verantwortung die Familie bereit ist zu übernehmen, damit die bestmögliche Behandlung stattfinden kann.

Sorgen teilen

Es ist gut, nicht zu vergessen, wie wichtig offene Worte sind und wie erleichternd es sein kann, belastende Themen anzusprechen.

Denn die Familie wird sich Sorgen machen. Wenn es gelingt, alle Sorgen zusammenzutragen, sodass jeder um die Gefühle des anderen weiß, können gemeinsam neue Wege beschritten werden. Das wird nicht leicht sein, da jedes Familienmitglied sich auf andere Weise an neue Gegebenheiten gewöhnt. Trotz aller Schwierigkeiten besteht die Möglichkeit, mit vielen wertvollen Erfahrungen aus dieser Krise hervorzugehen.

Partner

Es kann sein, dass der Partner erst einmal den größten Teil der anfallenden Arbeiten übernimmt. Damit lastet ein großer Teil der Anforderungen auf seinen Schultern. Stress und Überforderung sind keine seltenen Empfindungen in dieser Zeit.

Voneinander lernen

Die neue Rollen- und Aufgabenteilung kann zu Konflikten und ungewollten Kränkungen führen. Eine gute Möglichkeit, gemeinsam den Weg weiter zu gehen, ist es, Lösungen zu suchen und zu finden, welche die Fähigkeiten und Vorstellungen des Einzelnen berücksichtigen.

Ratschläge anzunehmen und sich selber erlauben, Fragen zu stellen, erleichtert den Umgang miteinander. Auf diese Weise können sich die Partner ergänzen; Verletzungen auf beiden Seiten werden weitgehend vermieden.



Grenzen respektieren

Die aktuelle Aufgabe ist es, nicht nur für die anderen zu sorgen, sondern auch auf sich selbst zu achten. Auf die eigenen Grenzen zu achten und seine Kräfte realistisch einzuschätzen, fällt vielen schwer.

Es ist gut, sich in Erinnerung zu rufen, dass jeder seinen eigenen Weg durch diese schwierige Zeit geht. Manchmal geht man ein Stück zusammen, und manchmal entfernen sich die Wege voneinander. Es benötigt Zeit und Raum, seine eigenen Grenzen und die des Partners zu entdecken, anzunehmen und sich mit diesen auseinanderzusetzen.

Betroffene und ihre Partner fühlen sich oftmals allein gelassen, oder sie erleben vielleicht Konflikte in der Beziehung, mit denen sie nie gerechnet hätten.

Kind

Es kann ungewohnt für Kinder sein, sich nun selbst um einen Elternteil mit kümmern zu müssen. Sie übernehmen Verantwortung für die Eltern zu einem früheren Zeitpunkt als gedacht. Das Rollenbild, welches das Kind bis jetzt in sich getragen hat, verändert sich. Viele Neuerungen werden erst einmal skeptisch beobachtet oder auch kritisch kommentiert.

Das Kind benötigt Zeit, um sich an alle Umstellungen zu gewöhnen. Wenn man ihm erlaubt, seine Meinung zu den Veränderungen zu äußern, z. B. wie es ist, dass der Papa es nun zur Schule bringt und abholt, fühlt es sich mit eingebunden.

Bewältigungsstrategien

Erwachsene haben oft schon bei anderen Gelegenheiten eigene Strategien entwickelt, wie sie in Krisensituationen eigene Ressourcen mobilisieren können, um sich selbst zu schützen.

Das Kind entwickelt jetzt vielleicht zum ersten Mal einen Weg, wie es in einer unsicheren Situation reagiert, wie es sich schützen und wie es zugleich seinen Alltag weiterleben kann.

Je mehr die Eltern selber versuchen, ihre eigenen Kraftquellen zu nutzen, desto eher wird das Kind von den Eltern lernen können. Spürt man jedoch, dass dem Kind gerade die nötige Kraft dazu fehlt, kann man zusammen nach neuen Wegen suchen.

Das Selbstbewusstsein und die Selbstständigkeit des Kindes werden gefördert, indem man ihm hilft, sich selbst zu helfen.



Prioritäten setzen

Eine Erkrankung, deren Verlauf und Ausgang nicht genau vorhersehbar ist, ist eine große Herausforderung. Es ist nicht leicht zu akzeptieren, dass niemand weiß, wie der Körper und die Seele auf die Therapie reagieren werden. Dadurch kann sich aber auch die Chance ergeben, die Dinge anders zu sehen und neue Prioritäten im Leben zu setzen.

In diesem Kapitel befinden sich immer wieder Anregungen, die genutzt werden können, um innezuhalten und zu überdenken, welchen Schwerpunkt man im Leben setzen möchte. Es kann sinnvoll sein, die vorhandenen Kräfte für schöne Stunden mit dem Kind einzusetzen. Die Krümel unter dem Bett oder das nicht so glänzende Bad dürfen dann getrost sich selbst überlassen werden. Darum kann man sich zu einem späteren Zeitpunkt kümmern oder dies von jemand anderem erledigen lassen.

Aufmerksamkeit verteilen

In der Partnerschaft wird es bestimmt auch Zeiten geben, in denen Energie fehlt, um den Alltag zu meistern. Die Zeit und Aufmerksamkeit, die vorher für die Familie und das Kind vorhanden war, ist weniger geworden. Dem Kind zu sagen, dass es selber keine Schuld daran trägt, weniger Aufmerksamkeit geschenkt zu bekommen, ist eine wichtige Information. Das Kind muss wissen, dass nicht es selbst, sondern die Krankheit die Ursache für die Unruhe in der Familie ist.

Gleichwohl kann es darauf frustriert oder enttäuscht reagieren. Wenn dem Kind jedoch klar wird, dass es sich der Liebe der Eltern sicher sein kann, wird es auch mit dieser ungewohnten Situation umzugehen lernen.

Stärkende Worte, die unterstützen:

- Ich liebe dich.
- Für dich wird immer gesorgt.
- Du wirst informiert, sobald sich etwas ändert.
- Du darfst immer Fragen stellen.
- Ich Sorge gut für mich selbst, es ist nicht deine Aufgabe.

Gemeinsame Überlegungen, was jetzt wichtig ist und was als unnötiger Ballast nicht mehr gebraucht wird, bringt die gesamte Familie einen Schritt weiter.

Ideenbox

Es kann hilfreich sein, eine Liste aufzustellen, was die Familie aktuell braucht und was für jeden Einzelnen wichtig ist.

Fragen, die dabei helfen:

- Was fehlt am meisten?
- Was wünsche ich mir und wer kann es mir geben?
- Was hat sich geändert in unserer Familie und wie geht jeder Einzelne damit um?
- Wie offen reden wir über die Krankheit?
- Gibt es Tabuthemen und soll das geändert werden?
- Sagt jeder offen, wie es ihm geht?
- Gibt es Konflikte, die durch die Krankheit entstanden sind, und wie können wir sie lösen?
- Durch welche Erlebnisse fühlen wir uns noch mehr verbunden?

Es kann eine geschlossene Box aufgestellt werden, in die jeder einen Zettel wirft, auf den er zuvor seine Ideen geschrieben hat. Nach einem verabredeten Zeitpunkt setzen sich alle zusammen und erstellen gemeinsam eine Übersicht, was und wie sie die Vorschläge umsetzen möchten.

Einige Ideen, die gut tun:

- Gemeinsam festgelegte Familienstunden, in denen Eltern und Kinder miteinander spielen, basteln, spazieren gehen, lachen, Filme schauen;
- Rituale, die die Versorgung der Erkrankten mit einschließen;
- Ruheinseln für jeden Einzelnen in der Familie schaffen;
- Freunde oder Bekannte übernehmen anstrengende Ausflüge.

Hilfen für den Alltag

Den Alltag in gewohnten Bahnen weiter zu leben und so viel wie möglich beizubehalten, vermittelt Sicherheit und Halt. Wenn sich etwas verändert, ist es wichtig, diese Information mit allen in der Familie zu teilen.

Eine Struktur in den neuen Alltag zu bringen, ist eine große Herausforderung. Schließlich geht auch mit der Erkrankung das Leben weiter.

Es gilt zu überlegen, welche Aufgaben bleiben, und wer dabei an welchen Tagen unterstützen kann.



Unterstützung annehmen

Hilfen anzunehmen fällt vielen schwer. Vielleicht ist es leichter, sich klar zu machen, dass die Unterstützung auch dem Kind zugutekommt. Wenn es sieht, dass mit Hilfe von anderen mehr machbar ist, wendet es sich vielleicht selbst weiteren Bezugspersonen zu, bevor es sich überfordert.

Es ist wichtig, aktiv nach Hilfsangeboten zu suchen/ fragen. Darauf zu warten, bis genau die Unterstützung eintrifft, die der Einzelne sich wünscht, kann dazu führen, dass sie sehr spät oder gar nicht eintrifft.

Was man nicht unterschätzen sollte: Viele Menschen haben in einer neuen, noch nicht erprobten Situation oft Scheu, von sich aus Hilfe anzubieten. Wenn Angehörige und Freunde wissen, wie sie helfen können, sind sie oft sogar erleichtert und froh, etwas aktiv tun zu können. Es ist notwendig, über die Dauer des Angebotes zu sprechen. Es kann vielleicht ein paar Wochen oder auch Monate dauern. Sind alle auf dem gleichen Stand, können sich die Helfer darauf einstellen und früh genug für eine Ablösung sorgen.

Längerer Krankenhausaufenthalt

Auch bei einem längeren Krankenhausaufenthalt ist ein lebendiger Austausch mit dem Kind möglich. Viele Kinder möchten ihr Alltagsgeschehen auch weiter mit dem erkrankten Elternteil teilen.

Möglichkeiten mit dem Kind Kontakt zu halten:

- festgelegter Termin zum Telefonieren;
- SMS oder Nachrichten über WhatsApp zu versenden ist jetzt so oft erlaubt, wie gewünscht;
- Briefwechsel;
- Fotos machen, um den Alltag zu dokumentieren;
- im Krankenzimmer eine Ecke leer räumen und sie vom Kind füllen lassen – mit Dingen, auf die es sich freut;
- zusammen Filme schauen;
- Bücher lesen;
- ein Tagebuch führen, das vom Krankenhaus nach Hause wechselt und in dem Kind und Erkrankte abwechselnd von ihrem Tag berichten;
- eine Fortsetzungsgeschichte (bei jüngeren Kindern eine Bildergeschichte) an jedem Besuchstag schreiben bzw. malen;
- für Bewegungspausen sorgen.

Es ist hilfreich, die Entscheidung, ob das Kind zum Besuch in das Krankenhaus geht oder nicht, je nach Alter des Kindes, zusammen mit ihm zu treffen.

Manche Kinder langweilen sich in Krankenhäusern, andere finden dort alles spannend. Es gibt aber auch Kinder, die Angst vor einem Besuch haben. Einige empfinden die medizinischen Geräte oder die körperlichen Veränderungen des Betroffenen als (zu) unangenehm.

Deswegen sollte das Kind erfahren, wie der Raum aussieht, was sich dort an Geräten befindet, ob sich die Erkrankte verändert hat – und wenn ja, wie. Es stärkt das Kind, wenn das Krankenhaus als ein Ort beschrieben wird, an dem kranken Menschen geholfen wird:

Die Ärzte und Schwestern kümmern sich um die Patienten und tun alles, was sie können, damit es ihnen wieder gut geht und sie keine Schmerzen haben.

Wichtig für das Kind ist die Gewissheit zu haben, dass der betroffene Elternteil sich während des Krankenhausaufenthaltes weiter für seine Erlebnisse am Tag, seine Gedanken und auch Sorgen interessiert.

Die folgenden Anregungen können dabei helfen, mit dem veränderten Alltag umzugehen.

Wochenplaner

Ein Wochenplan wird aufgestellt. Ein Din A4-Blatt wird quer gelegt, auf dem eine Tabelle mit sieben Spalten für die einzelnen Tage gezeichnet wird. Die anstehenden Termine wie z.B. Chemotherapie, Bestrahlung, OP, Kontrolluntersuchung, Aufnahme im Krankenhaus usw., werden eingetragen. Es wird zusätzlich aufgeschrieben, wer wann z.B. das Essen kocht, wann Oma oder Opa das Kind vom Kindergarten oder der Schule abholt oder ob das Kind bei Freunden übernachtet.

Alle Änderungen des Alltags und alle anfallenden Termine werden auf diese Weise für das Kind überschaubar. An dem jeweiligen Tag wird eine Wäscheklammer an die passende Stelle des Blattes befestigt, sodass das Kind auch weiß, welcher Tag gerade ist.

Gemeinsam wird überlegt, welche Symbole für die jeweiligen Aktionen stehen können. Wenn Fotos der einzelnen Familienmitglieder hinzugefügt werden, wird die Übersicht noch individueller. Mann kann der Phantasie freien Lauf lassen und den Wochenplaner ganz nach den eigenen Ideen gestalten.



Tagesbarometer

An einigen Tagen fühlt sich die Patientin gut und kräftig und an anderen ist sie vielleicht sehr erschöpft und schwach. Für den Partner oder das Kind ist es nicht immer einfach, dies sofort zu sehen oder wahrzunehmen. Die Familie sollte immer informiert sein, wie es der Betroffenen jeweils wirklich geht und was alles zum Familienleben beigetragen werden kann, denn Kinder planen oft anders.

Um große Enttäuschungen zu verhindern, kann sich die Erkrankte drei Symbole überlegen, die jeweils widerspiegeln, wie es ihr geht:

- gar nicht gut;
- einigermaßen;
- gut.

Dann füllt die Erkrankte diese drei Bereiche mit Aktivitäten aus, die sie sich zutraut. Auch das Kind kann mit überlegen, was es an eigenen Ideen hat.

Es könnte dann etwa so aussehen:

Es geht mir gar nicht gut:

- kuscheln;
- Film schauen, die Erkrankte darf dabei einschlafen;
- Hörspiele hören;
- Plan B: Das Kind geht zu Freunden oder der Familie.

Es geht mir einigermaßen:

- Spiele spielen;
- Bücher lesen und anschauen.

Es geht mir gut:

- Toben;
- Ausflug;
- zusammen kochen.

Umgang mit Gefühlen

Erzählstein

Jeder in der Familie kann sich einen Stein aussuchen und ihn zu seinem Erzählstein umwandeln. Der Stein wird bemalt und verziert. Ihm kann man anvertrauen, was einen beschäftigt oder was im Moment noch nicht auszusprechen ist.

Der Stein bleibt zu Hause, er wartet unter dem Kopfkissen oder auch in der Schublade. Alles ist möglich. Der Stein teilt und trägt für eine gewisse Zeit die schweren Gedanken. Wenn es für die Erkrankte gut ist, kann sie den Stein hervorholen und sich ihre Gefühle von damals anschauen:

- Fühle ich noch genauso?
- Sind die Gedanken schwerer oder leichter geworden?
- Gibt es neue Sorgen, die ich teilen möchte?

Loslassen ist eine anstrengende Angelegenheit. Aber es lohnt sich, immer wieder abzuwägen, was man an überflüssigem Ballast hinter sich lassen kann.

Beratung

Eine Beratung kann sehr hilfreich sein. Informationen zur Beratung oder Unterstützung durch einen Psychoonkologen bekommt man im Krankenhaus oder auch bei dem behandelnden Arzt. Der Psychoonkologe begleitet bei Fragen und der Bewältigung einer Krebserkrankung.

In vielen Krankenhäusern gibt es einen sozialen Dienst, der sich in Angelegenheiten der Pflegestufe, Versicherungsfragen sowie zu kommunalen, kirchlichen oder anderen Trägern mit Betreuungs- und weiteren Angeboten auskennt. Zudem gibt es in vielen Städten Selbsthilfegruppen, die Unterstützung anbieten.

Auch wenn eine Scheu besteht, nach Unterstützung zu fragen, kann es sehr hilfreich sein, ein Angebot wahrzunehmen. Es können nämlich auch Kleinigkeiten sein, die ein Beratungsgespräch schnell klären kann.

Wenn sich die Betroffene sicher und gestärkt fühlt, hat sie viel mehr Energie, um sich auf den Heilungsprozess zu konzentrieren.



Professionelle Begleitung der Kinder

Nicht alle Kinder und Jugendliche schaffen es, in einer familiären und sozial belastenden Situation einen Raum für sich zu schaffen, um ihren Gefühlen und Bedürfnissen Ausdruck zu verleihen. Sorgen und Ängste werden oft nicht gezeigt, die Kinder ziehen sich eher zurück und versuchen den Anforderungen des Alltags gerecht zu werden. Dabei achten sie oft nicht mehr auf ihre eigenen Gefühle und Wünsche.

Für viele Kinder ist es hilfreich, einen Ansprechpartner auch außerhalb der Familie zu haben, dem sie Fragen und eigene Sorgen anvertrauen können. Einen Wegbegleiter, der ihre Gefühle und Bedürfnisse wahrnimmt, und der sie ermutigt, ihren Weg in ihrem eigenen Tempo zu gehen, kann durch eine professionelle Begleitung angeboten werden.

Das Kinderprojekt „Schwere Last von kleinen Schultern nehmen“ an den Kliniken-Essen-Mitte bietet Familien solch eine individuelle Unterstützung. Eltern, Familienangehörige, Freunde oder auch weitere Bezugspersonen der Kinder wie z.B. Erzieher können sich gerne an uns wenden. Die Kontaktdaten befinden sich am Ende der Broschüre.

Wann ist eine Begleitung notwendig?

Die Reaktionen von Kindern auf eine akute Erkrankung eines Eltern- oder Großelternteils können sehr unterschiedlich sein. Eltern kennen ihr Kind und wissen, wie es sich verhält, wenn es besorgt ist. Wenn Angehörige bemerken, dass dieses Verhalten abweicht, länger anhält oder „scheinbar“ keine Reaktion zu beobachten ist, ist dies schon ein deutliches Signal, um gemeinsam in einer Beratung nach neuen Wegen zu suchen.

Wenn es möglich ist, sollte die Unterstützung der Kinder schon während des Therapieverlaufes des erkrankten Familienmitgliedes starten, damit Fragen und Unsicherheiten von Anfang an angesprochen und geklärt werden können. So wird verhindert, dass eine Scheu entsteht, sich einem so schwierigen Thema wie einer schweren Erkrankung zuzuwenden.

Je nach Bedarf der Eltern oder Angehörigen kann eine Begleitung in der Phase der Erstdiagnostik, der Phase des Wiederauftretens der Erkrankung, der Finalphase oder der Phase nach dem Versterben eines betroffenen Elternteiles angeboten werden. In einem gemeinsamen Gespräch, wenn möglich mit beiden Elternteilen, wird geklärt, welche Hilfsangebote die Eltern für sich und ihre Familie in Anspruch nehmen möchten.

Abhängig vom Einzelfall können dann gemeinsame oder Einzeltermine mit dem Kind oder den Eltern und ihren Familien vereinbart werden. Manchmal reicht schon ein Treffen aus. Mitunter dauert die Betreuung viele Monate.

Was genau wird angeboten?

Stets ist eine individuelle Begleitung der Kinder in den Familien notwendig. Je nach Alter unterscheiden sich die Methoden, mit denen gearbeitet wird. Dem dreijährigen Kind etwa ist eine kreative und spielerische Art und Weise vertraut. Kinder im Grundschulalter bringen ihre eigenen Erfahrungen und Ideen mit in das Gespräch. So können Rollenspiele, Bücher oder auch Besuche von für sie wichtigen Orten wie dem Spielplatz, der Lieblingsschaukel oder einem Baum im Wald Möglichkeiten sein, zu schauen, was das Kind braucht und wie sich dieses Bedürfnis umsetzen lässt.

Jugendliche und Heranwachsende benötigen Gesprächspartner, mit denen sie gemeinsam Ideen entwickeln können, wie sie der Verantwortung für die Familie gerecht werden und zugleich ihren eigenen Weg ins Leben weiterverfolgen können.

Familiengespräche

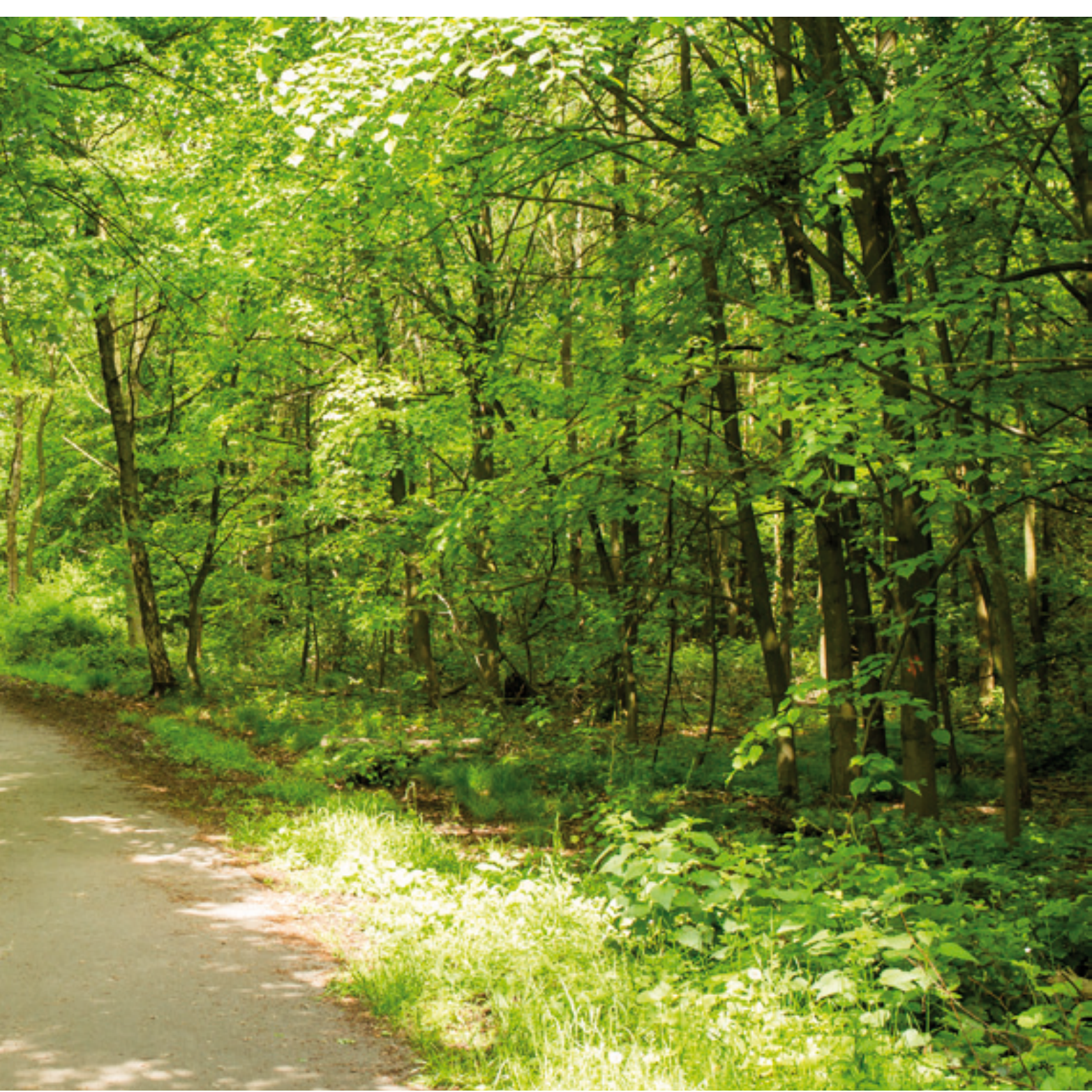
Auch Eltern und Angehörige können Rat und Unterstützung zur Bewältigung dieser außergewöhnlich belastenden Situation benötigen. Begleitende Gespräche im Verlauf der Therapie/Erkrankung helfen dabei, Sicherheit zu gewinnen, wie Eltern mit den Kindern sprechen und ihnen ihre Ängste nehmen können.

Gemeinsam wird ein Weg entwickelt, der Eltern ermöglicht, sich gefestigt zu fühlen und auch über eigene Unsicherheiten zu sprechen, die eine Erkrankung mit sich bringt. Durch begleitende und unterstützende Gespräche der Eltern sowie mit betroffenen Angehörigen wird Orientierung und Entlastung in der Familie geschaffen. Bei Bedarf werden dann auch mit professioneller Unterstützung gemeinsame Familiengespräche angeboten, sodass die Bedürfnisse jedes Einzelnen wahrgenommen und anerkannt werden. So entsteht in der Familie die Möglichkeit, sich gemeinsam die Schwierigkeiten durch die Veränderungen anzuschauen und Lösungswege zu finden.



A photograph of a dense forest with tall, slender trees and a thick canopy of green leaves. A narrow, light-colored path or clearing winds through the forest on the right side of the image. The ground is covered in fallen leaves and low-lying vegetation. The overall atmosphere is serene and natural.

Wenn die Erkrankung
fortschreitet





Wenn die Erkrankung fortschreitet

Das erneute Ausbrechen einer schweren Erkrankung ist für jeden erst einmal ein Schock. Eine große Enttäuschung macht sich breit und neue Fragen tauchen auf. Kinder sollten auch in diesem Stadium die Wahrheit kennen, aber nicht mit Details überflutet werden.



Das Wiederauftauchen der Erkrankung kann von Fall zu Fall noch erfolgreich behandelt werden. Doch nicht immer wird die Hoffnung bestätigt, und der Abschied wird zum Thema. Es ist wichtig den Kindern zu erklären, dass die erste Aussage der Ärzte, die Erkrankung gehe vorüber, keine Lüge war, sondern dass passieren kann, womit niemand gerechnet hat: dass die Erkrankung zurückkehrt.

Es ist wichtig, dass Kinder weiterhin Vertrauen zu den Eltern haben und ihnen glauben.

Wenn sich die Eltern vor Augen halten, wie sie selbst mit den Aussagen oder Warnungen der Mediziner auf der einen Seite und ihren ganz eigenen Gedanken und Hoffnungen auf der anderen Seite umgegangen sind, ist eine heftige Reaktion der Kinder auf die Nachricht, dass Mutter oder Vater nicht mehr gesund werden, verständlich.

Impulse zur Auseinandersetzung

Um das Vertrauen der Kinder weiter zu stärken, ist eine altersgemäße Ansprache nötig. Es sollte ein Raum geschaffen werden, in dem Gefühle gezeigt und auch gemeinsam um die verlorene Hoffnung auf Heilung getrauert werden darf. Die Gefühle aller Familienmitglieder befinden sich im stetigen Wandel. Es ist wichtig dem Kind zu vermitteln, dass es alles fragen kann, unabhängig von dem Befinden der Erkrankten – und dass es wie bisher über alle wichtigen Dinge informiert wird.

In einer Zeit, in der Hoffen und Bangen so eng beieinander liegen sind starke Gefühls- und Gemütsschwankungen innerhalb kurzer Zeit für Kinder normal. In der einen Sekunde sind sie noch verängstigt, in der anderen Sekunde lachen und toben sie mit ihren Freunden.

Alltag

Wieder zu einem Alltagsgeschehen zurückzukehren, ist für einige eine große Herausforderung. Denn das Gefühl „wenn die Behandlung vorbei ist, ist alles so wie vorher“, tritt nicht, wie erwartet, wieder ein.

Je normaler der Alltag gestaltet wird und bestehende Termine, Regeln und Rituale beibehalten werden, desto einfacher wird es für das Kind. Wenn die Eltern mit den neuen Einschränkungen zurechtkommen und sie akzeptieren, erleichtern sie dem Kind, den erneuten Ausbruch der Erkrankung anzunehmen.

Enttäuschung, Verlustängste und alle anderen Emotionen der Familie bestimmen in der nächsten Zeit erst einmal das Zusammenleben. Dieses Gefühlschaos zu sortieren und sich gezielt einzelne Bereiche anzuschauen und sie anzusprechen, ist sehr hilfreich. Dies gilt für den betroffenen Elternteil, den Partner, die Kinder und auch den engen Familien- und Freundeskreis.

Mögliche Fragen, welche die Familie zurzeit beschäftigen:

Ich fühle mich heute...

Ich möchte heute...

enttäuscht	hoffen
schuldig	lachen
mutlos	umarmt werden
kraftlos	mutig sein
wütend	fröhlich sein
hilflos	das Leben spüren
einsam	mitbestimmen
trotzig	geduldig sein
.....	
.....	

Die Gestaltung des Familienlebens sollte weiterhin nach den wichtigen Dingen im Leben ausgerichtet werden. Dazu gehört in der heutigen Situation auch zu überdenken, ob die Prioritäten noch stimmen oder es Lebensbereiche gibt, denen mehr Aufmerksamkeit geschenkt werden soll.



Betroffener Elternteil

Mit dem Wiederaufleben der Erkrankung kommen bei vielen Betroffenen Fragen zum Sterben und Tod auf. Sie stellen sich die Frage nach ihrer eigenen verbleibenden Zukunft und der ihrer Kinder.

Alleinerziehende sind davon besonders betroffen. Große Unsicherheit lässt sich durch eine offene Ansprache oft verringern. Dazu gehört viel Mut, mit dem Vater/der Mutter des Kindes oder auch den Herkunftsfamilien der Eltern offene Worte auszutauschen und nach Lösungen für die Kinder zu suchen.

Für alle Beteiligten ist es eine Erleichterung zu wissen, wie es weiter geht.

Es ist wichtig, frühzeitig auch an eine ausreichende rechtliche Absicherung der getroffenen Absprachen zu

denken. Das ist besonders dann notwendig, wenn der neue Lebenspartner die Bedeutung eines Elternteils für das Kind bekommen hat. Ansprechpartner sind in diesen Fällen die Jugendämter.

Für die Betroffenen wird es nun vielleicht wichtig, den Blick auf das Hier und Jetzt zu richten und die verbleibende Zeit aktiv zu gestalten. Das ist eine Möglichkeit, diesen Lebensabschnitt bewusst anzugehen und so einen Raum für die wichtigen Dinge im Leben zu schaffen.

Folgendes Angebot stellt eine Möglichkeit dar, sich aktiv-kreativ mit der eigenen Situation, seinen Wünschen und Hoffnungen auseinanderzusetzen. Dieses Wunschbild kann natürlich auch von allen Familienmitgliedern gemeinsam erstellt werden.

Wunschbilder

Was wünschen Sie sich, was ist gut für Sie, was fehlt Ihnen jetzt, was ist Ihnen zu viel, wofür möchten Sie mehr Zeit einsetzen. Sie können diese Idee Ihres Wunschbildes im Kopf oder ganz kreativ durch Zeichnen und Gestalten ausdrücken. Wählen Sie das für Sie Richtige aus!

Stellen Sie sich ein Symbol für Ihren Alltag, Ihr Leben oder ein Gefühl vor: z.B. einen Baum, eine Landschaft, ein Haus, eine Maschine, ein Tier, eine Stadt, eine Pflanze oder etwas anderes, das Ihre Situation für Sie widerspiegelt. Jetzt bereisen oder gestalten Sie diesen Ort oder Gegenstand ganz genau. Malen Sie sich aus, welche Farben in Ihrem Bild zu sehen sind. Wie groß oder wie klein ist Ihr Ort/Gegenstand, stimmen die Proportionen mit der Wirklichkeit überein, ist es ein Mix aus Phantasie und Realität? Lassen Sie Ihren Ideen Raum, sich zu verwirklichen.

Nun betrachten Sie Ihr Bild von Ihrem Hier und Jetzt. Beginnen Sie Ihr Bild zu Ihrem Wunschbild zu verändern. Sie können Türen, Klappen oder Fenster einbauen, die zu anderen Orten oder Gefühlen führen. Sie können Räder, Beine oder Flügel an Ihr Objekt setzen, sodass Sie dort hinkommen, wo Sie sich hinwünschen. Sie können Dinge, die Sie nicht mehr brauchen, streichen, überkleben und ersetzen. Braucht Ihr Bild noch mehr Raum, so erweitern Sie es.

Beschäftigen Sie sich dabei mit der Frage, welchen und wie viel Platz die einzelnen ausgewählten Bereiche einnehmen. Wenn Sie sie etwas ändern wollen, überlegen Sie, wie Sie das in die Tat umsetzen können. Ihr Bild spiegelt nun ihre Bedürfnisse und Wünsche wider. Es benötigt Mut, sein Bild zu verändern. Und es benötigt Mut, die Dinge im Leben umzusetzen. Aber es birgt die großartige Chance, neue Erfahrungen zu machen und diese zu nutzen.

Partner

Der Partner beschäftigt sich mit noch weit anderen Fragen. Er lebt mit der Angst, einen geliebten Menschen zu verlieren und sieht sich gleichzeitig mit der Herausforderung einer ungewissen Zukunft konfrontiert, in der er alleine für das Kind/die Kinder verantwortlich sein wird und sorgen muss. Ein Gefühl der Angst und Hoffnungslosigkeit kann sich ausbreiten.

Es gilt nun, ein Miteinander zu entwickeln, in dem auch Platz für die Ängste des Partners ist, und ganz offen darüber gesprochen werden kann. Je offener sich der Austausch gestaltet, desto klarer wird die Situation für den Partner. Es kann aber auch sein, dass trotz aller Bemühungen die Kommunikation sehr schwierig ist. Der Versuch, weiterhin offen und ehrlich zu sein, verbindet. Dabei ist es jedoch wichtig zu wissen, dass jeder seinen eigenen Weg geht.

Die Gedanken werden wahrscheinlich auch um das Hier und Jetzt kreisen und darum, wie die vielen unterschiedlichen Bedürfnisse der ganzen Familie unter einen Hut zu bringen sind. Es ist kein leichter Weg, die Balance zu halten, um weiter für die Familiengemeinschaft da zu sein.

Folgende Idee fordert dazu auf, genau hinzuschauen, was aus dem Gleichgewicht geraten ist und wie man die Balance wieder herstellt. Auch das kann zusammen mit den Kindern und Jugendlichen erfolgen.



Mobile basteln

Zeichnen oder basteln Sie ein Mobile. Sie können an die verschiedenen Querstangen, Figuren oder Symbole hängen, die stellvertretend für die Belastung, aber auch den Ausgleich, den sie erfordert, stehen. Schauen Sie genau hin, welche Veränderungen mit dem erneuten Ausbruch der Erkrankung auf Sie zukommen. Wenn Sie keine passenden Symbole finden, hängen Sie einfach Zettel auf.

Genauso wichtig ist es, sich zu überlegen, welche Dinge Sie zum Ausgleich tun können, oder andere Menschen für Sie übernehmen würden. Welche Wünsche entstehen in dieser Zeit und was konkret geschieht schon an Entlastung?

Danach werden die einzelnen Positionen gewichtet. Es hat sich gezeigt, dass eine Bewertung von 1-3 Punkten hilfreich ist. So muss nicht jeder Aufgabe/Belastung unmittelbar ein Ausgleich zugeordnet werden. Man kann einfach nur zwischen Be- und Entlastung oder auch unveränderlichen Fakten und guter Entwicklung (z. B. größere Offenheit in der Familie) unterscheiden.

Freunde und Familie

Auch die Menschen, die nicht unmittelbar zur engeren Familie gehören, möchten gerne helfen und erleben das erneute Auftreten der Krankheit mit. Auf der einen Seite möchten Freunde vielleicht nicht aufdringlich sein und mit Fragen nerven. Auf der anderen Seite wissen sie nicht, was genau sie anbieten sollen und was gebraucht wird. Dabei ist es sinnvoll zu fragen und konkrete Angebote zu machen wie z.B.: „Wenn du möchtest...

- übernehme ich die Wäsche;
- bringe und hole ich die Kinder zum Kindergarten/Schule, wenn ihr im Krankenhaus seid;
- kümmere ich mich um den Garten;
- versorge ich die Tiere;
- bleibe ich bei der Erkrankten, um dir eine Auszeit zu verschaffen;
- versorge ich euch mit Essen.“

All das sind Angebote, die man annehmen, ablehnen oder, mit Blick auf die eigenen Bedürfnisse, anpassen kann.

Wenn der Freund oder ein Familienangehöriger zu Besuch ist, erlebt er vielleicht Situationen, in denen er nicht genau weiß, wie er sich verhalten soll, welche Gesprächsthemen angenehm oder unpassend sind. Wenn Unsicherheiten im Freundeskreis auftreten, gibt es immer die Möglichkeit nachzufragen: „Passt es dir, jetzt über deine Erkrankung zu reden, oder sollen wir über etwas ganz anderes sprechen?“ Genauso kann man auch mit Ratschlägen zur Behandlung umgehen: Einfach nachfragen, ob die eigene Meinung, Vorschläge gehört werden möchten oder ob die gut gemeinten Tipps die Situation eher noch mehr verwirren oder erschweren.

Gemeinsame Überlegungen, was verbindet und welche Aktivitäten gemeinsam unternommen werden können, erleichtern den Umgang miteinander. Das, was Gesunde und Erkrankte, zusammen vor der Erkrankung getan haben, sollte auch jetzt seinen Platz behalten.

Folgende Idee lädt dazu ein, eine kreative Überraschung für die betroffene Familie, zu gestalten.

Wohlfühlsteine

Steine bei einem Spaziergang zu sammeln oder auf dem Weg zur Schule, zum Kindergarten oder Einkauf, ist eine gute Möglichkeit, sich kreativ zu betätigen.

Die kleinen, großen, runden, eckigen, glatten oder rauen Steine werden dann mit Abtönfarbe angemalt. Es können Striche, Punkte, Sterne, Muster oder auch Glitzer auf die Steine gebracht werden. Der Phantasie sind hier keine Grenzen gesetzt.

Zum Abschluss können die Erwachsenen etwas schreiben, kleinere Kinder malen unten auf den Stein einen positiven Begriff oder einen Wunsch. Es können auch Worte sein, die einen in der jetzigen Situation Mut zusprechen:

- Glück
- Ich schick dir ein Lächeln
- Dicker Drücker

Die Familie kann so überlegen, was wichtig ist. Je mehr Menschen mit einbezogen werden, desto mehr Steine können in der Wohnung verteilt oder sogar versteckt werden.



Trauer in der Familie





Trauer in der Familie

Leben und Tod sind untrennbar miteinander verbunden.
Der Mensch wird geboren, und er stirbt – wie alles Lebendige
auf der Erde. Dennoch fällt den meisten Menschen die
Auseinandersetzung mit der Endlichkeit schwer.

Wenn irgendwann der Punkt erreicht ist, an dem fest steht, dass die Krankheit des Vaters oder der Mutter nicht mehr geheilt werden kann, wird allen bewusst, dass die letzte Lebensphase begonnen hat.

Trauer leben

Trauer ist eine natürliche Reaktion von uns Menschen auf eine bevorstehende Trennung oder einen Verlust.

Eigene Wünsche und Zukunftspläne werden hinterfragt und neu überdacht. Der Trauer, wie auch immer sie sich zeigt, kann keiner entfliehen, sie will durchlebt werden. Es ist gut, einen Weg zu finden, Gefühle, Gedanken und den eigenen Trauerschmerz zum Ausdruck zu bringen. Diese Zeit des Trauerns ist gut und wichtig.

Fragen, die auftauchen können...

- Was ist jetzt wichtig?
- Wer hält all meine Tränen und meine Wut aus?
- Was möchte ich jetzt noch von meinen Wünschen umsetzen?
- Welche Menschen möchte ich jetzt bei mir haben?
- Was macht mir Angst?
- Wie kann ich meine Trauer leben, wo kann ich ihr Raum geben, und wem kann ich sie zeigen?
- Was war schwierig?
- Wofür fühle ich Dankbarkeit in meinem Leben?

Es gehört Mut dazu, sich seine eigenen Gefühle bewusst zu machen und in eine offene Kommunikation zu gehen. Die Trennung von einem vertrauten Menschen oder der eigenen Familie ist kein einfacher und leichter Weg.

Unterschiedliche Phasen

Das Abschiednehmen von der Familie und dem Leben hat begonnen. Es wird Phasen geben, da gelingt es, sich einzugestehen, dass die Erkrankung fortschreitet und die verbleibende Zeit begrenzt ist. An anderen Tagen rückt all das in den Vordergrund, was nicht mehr geht, was nicht mehr möglich ist. Man hängt vielleicht sehr in der Vergangenheit fest und wird von Traurigkeit erfüllt. Dann wieder ist es möglich, nach vorne zu schauen und den Raum, der jetzt offen steht, zu realisieren: Die Möglichkeiten zu nutzen und die kommende schwierige Zeit mitzugestalten und eigene Entscheidungen mit einfließen zu lassen.

Eigener Weg

Wie jeder Einzelne in der Familie den Tod eines nahen Familienmitgliedes wahrnimmt und was in ihm vorgeht, kann völlig unterschiedlich sein. Die Persönlichkeit, das Alter, die Kultur, die Situation des Todes, die Beziehung zu dem Verstorbenen und noch vieles mehr beeinflussen unsere Gefühle. Es ist gut zu wissen, dass es keinen richtigen und auch keinen falschen Weg gibt zu trauern.

So unterschiedlich die Menschen sind, so unterschiedlich ist auch die Art und Weise, wie jeder Einzelne trauert.

Wichtig ist nur, dass jeder seinen Weg, seine eigene Geschwindigkeit mit der Trauer findet. Es ist gut, zunächst einmal dem ganz eigenen Gefühl zu vertrauen, wann, wie lange und wie die persönliche Trauer gelebt werden möchte.

Trauer hat ihre eigene Zeit

Die Trauer muss nicht immer gleich nach einem Verlusterlebnis auftauchen. Wenn nicht bei allen Familienmitgliedern die Trauer unmittelbar sichtbar ist, wundern sich manche. So kann es sein, dass Kinder oder Jugendliche vom Tisch aufstehen, wenn über den Verstorbenen geredet wird, oder sich weigern, mit auf den Friedhof zu gehen. Innerhalb der Familie kann dieses unterschiedliche Trauerbedürfnis zu Konflikten führen. Es kann auch sein, dass das Umfeld auf die verschiedenen Arten der Trauer reagiert und mitteilt, dass die Reaktion zu heftig oder auch zu wenig ist.

Es ist gut, sich nicht beirren zu lassen und den eigenen Weg zu gehen, mit all den unterschiedlichen Empfindungen, die auftauchen, um den Verlust eines Menschen im Leben annehmen zu können.

Zudem kann es zu Konflikten kommen, wenn jedes Familienmitglied einen anderen Zeitpunkt für seine Trauer gewählt hat.



Wie Kinder und Jugendliche reagieren

Es gibt keinen Knopf, den man drücken kann, um Trauerreaktionen bei Kindern in Gang zu setzen. Die Trauerprozesse bei Kindern und Jugendlichen sind nicht so kontinuierlich wie bei Erwachsenen. Sie trauern oftmals „auf Raten“: Sie brechen weinend zusammen und springen im nächsten Moment wieder lachend auf und wenden sich etwas anderem zu.

Dieses Verhalten ist ein Schutzmechanismus. Wären Kinder und Jugendliche über einen längeren Zeitraum in der Trauerphase gefangen, würde ihre Persönlichkeitsentwicklung Schaden nehmen. Dieses sprunghafte Auftauchen der Trauer kann Erwachsene verunsichern.

So kann der Eindruck entstehen, das Kind habe den Tod des nahestehenden Menschen schon verarbeitet. Oder es scheint, als ob der Verlust das Kind gar nicht berührt. In dieser Zeit sollten Erwachsene trotz ihrer eigenen Trauer besonders aufmerksam für die Bedürfnisse ihrer Kinder sein.

Wichtig für das Kind in dem Gefühlschaos sind:

- die Gewissheit, dass es geliebt wird und dass immer jemand für es da ist.
- ehrliche Antworten auf das, was geschehen ist.
- das Gefühl, immer fragen zu dürfen.
- die Sicherheit, dass das Kind nicht Schuld trägt am Tod des Vaters oder der Mutter, sondern die Erkrankung der Grund ist.
- das Wissen, dass der Tod nicht ansteckend ist.
- die Erlaubnis, den verstorbenen Menschen weiter zu lieben.
- zu wissen, „ich darf auch Spaß haben und mich mit Freunden treffen“.

Eigene Haltung gewinnen

Es ist sehr hilfreich, eine eigene Haltung zu entwickeln, um den Fragen des Kindes begegnen zu können. Kinder sind neugierig und werden nicht immer nur angenehme Fragen stellen. Ehrliche und echte Antworten über den Tod sind das, was Erwachsene den Kindern mit auf den Lebensweg geben können.

Kinder lernen am Beispiel ihrer Eltern und Freunde, wie sie mit Trauer umgehen können.

Dazu kommt dann noch die eigene Vorstellung der Kinder, wie es nach dem Tod sein wird. Es ist sinnvoll, wenn Erwachsene dem Kind erlauben, seine eigenen Gedanken zum Verstorbenen zu äußern und gemeinsam überlegen, wo man hingeht, wenn man tot ist.

Gedanken der Kinder wahrnehmen

Wenn Kinder mit ihren Fragen allein gelassen werden, können sie Vorstellungen und Ängste entwickeln, die viel schlimmer als die Wirklichkeit selbst sind.

Es ist wichtig, die Fragen und Gedanken der Kinder ernst zu nehmen. Wenn spürbar wird, dass es für die Hinterbliebenen zu anstrengend ist, sich mit den Erzählungen und Ideen des Kindes auseinanderzusetzen, ist es sinnvoll, sich an eine vertraute Bezugsperson zu wenden, die hier unterstützend tätig wird.

Auch wenn das Kind eine Frage zum wiederholten Mal stellt, ist es ratsam, geduldig zu sein und immer wieder erneut zu antworten. Irgendwann hat das Kind für sich die richtige Antwort gefunden und geht zum nächsten Schritt über. Es gibt kein Patentrezept, wie man am besten mit einem Kind über den Tod redet. Das ist abhängig von den eigenen Überzeugungen und Wertvorstellungen.

Hoffnungsbilder

Es ist sinnvoll, gemeinsam mit dem Kind Hoffnungsbilder zu entwickeln, wie es nach dem Tod sein wird, was bleibt, was geht, woran man glaubt.

Erst in der Pubertät kommen andere Auffassungen aus philosophischen Richtungen und Ideen der verschiedenen Religionen dazu, die dann die eigene Haltung prägen.

Es kann hilfreich sein, sich gemeinsam mit dem Kind die jahreszeitlichen Veränderungen in der Natur anzusehen: Der Rhythmus der Jahreszeiten, die Entwicklung vom Korn zur Pflanze oder die Verwandlung der Raupe zum Schmetterling bieten die Möglichkeit, den Zusammenhang von dem, was war, und dem, was sein wird, anschaulich zu erklären. So bekommen Kinder die Chance, ein Verständnis für den Lebenskreislauf zu entwickeln, zu dem auch der Tod gehört.

Wann ist professionelle Hilfe nötig?

Es ist erst einmal normal, wenn ein Kind oder Jugendlicher in der momentanen Situation heftiger und emotionaler reagiert, als man es von ihm kennt.

Manchmal ist es jungen Menschen nicht möglich, alles alleine zu tragen. Aufmerksam sollte man sein, wenn die Trauer das Kind oder den Jugendlichen über einen längeren Zeitraum so verändert, dass

- sein fröhliches Wesen ganz verschwindet;
- Aktivitäten mit Freunden nicht mehr stattfinden;
- ein Weiterleben stattfindet, als wäre nichts geschehen;
- Loslassen nicht möglich ist;
- ein Rückzug von der Welt stattfindet;
- der Abschied verweigert wird;
- körperliche Symptome auftreten;
- Schlafstörungen den Alltag beeinflussen;
- Essstörungen auftreten.

Um das Kind oder den Jugendlichen in der Zeit der Trauer zu unterstützen, sollten sich betroffene Familien nach Angeboten in ihrer Umgebung umschaun. Kinder- und Jugendpsychotherapeuten, Trauergruppen für Kinder oder kommunale Angebote gibt es fast in jeder Stadt.

Trauer hat einen Sinn

Wir Menschen sind in der Lage, einschneidende Verlusterlebnisse zu verarbeiten. Wir besitzen ein Programm, das uns ermöglicht, den Tod eines nahen Familienmitgliedes zu bewältigen. Unser Organismus legt eine Schonzeit ein und ermöglicht so Körper, Geist und Seele sich neu abzustimmen. Die Trauer ermöglicht es uns, den Tod in unser bisheriges Erleben der Welt einzuordnen.

Zeit spielt eine wichtige Rolle und lässt uns nach und nach den Schutz, den wir durch den Tod verloren haben, wieder aufbauen. Hinterbliebene – Erwachsene wie Kinder – waren vielleicht dem Tod noch nie so nah und haben gefühlt, wie es ist, nicht weglaufen zu können. Über die Trauer lernen Kinder wie Erwachsene, dass der Kreislauf des Lebens und Sterbens auch Teil ihres Lebens ist. Trauer wandelt sich, und die schmerzliche Erfahrung verknüpft sich mit allen anderen Erlebnissen.



Wie Kinder den Tod erleben

Wenn sich Kinder und Jugendliche mit Krankheit und Tod auseinandersetzen, treten oft die unterschiedlichsten Gefühle auf:

- Hilflosigkeit
- Schuld
- Wut
- Verwirrung
- Ohnmacht
- Einsamkeit
- Scham

Kinder haben zunächst einen natürlichen Umgang mit Gefühlen. So lassen sie auch Trauergefühle zu, ohne sich zu überlegen, ob es gerade passt oder nicht. Es ist viel schmerzhafter, das Gefühl zu haben, außen vor gelassen und nicht gehört zu werden.

Sie wollen dazugehören – auch in so schwierigen Zeiten wie der des Todes.

Kinder sollten so mit einbezogen werden, wie sie selbst es möchten. Das gilt auch für Besuche bei der Sterbenden, beim Beieinandersein, Kuscheln oder bloßem Verweilen oder Spielen im Kranken-/Sterbezimmer. Es ist wichtig, eine Atmosphäre zu schaffen, die es dem Kind ermöglicht, seine Wünsche ohne Angst zu äußern. Wenn ein Kind eher unruhig reagiert, ist es notwendig herauszufinden, was es stattdessen braucht.

Phantasien

Oftmals sind die Bilder und Vorstellungen, die Kinder und Jugendliche über den Tod entwickeln, vom Fernsehen oder von Computerspielen geprägt. So ist die Idee vom Sterben und dem Tod, die im Kopf entstanden ist, eine andere, als sie jetzt wirklich eintritt und zu fühlen ist.

Es ist ein wichtiges Element in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen eine offene Auseinandersetzung mit den Gefühlen zu ermöglichen. Ihre Phantasien sollten gesehen und ernst genommen werden. Die mitfühlende und ehrliche Vermittlung von Sachinformationen und der eigenen Wahrnehmung hilft und unterstützt die Kinder.

Gefühle leben

Es ist ganz normal, dass bei Kindern die Gefühle in einem schnellerem Tempo wechseln als bei Erwachsenen. So ist das Gefühl der Trauer noch eng mit der Freude verbunden. Natürlich ist es angenehmer, Liebe, Lust und Freude zu fühlen als Trauer und Schmerz. Unser Leben ist geprägt durch das, was wir fühlen. Alle unsere Emotionen beeinflussen unser Handeln und Denken. Dadurch ist es möglich, eine Erfahrung zu verarbeiten, sie zu bewerten und einzuordnen. Diese Erfahrungen bekommen einen Platz in unserem Leben, und so können wir später darauf zurückgreifen und uns erinnern.

Wenn Kindern nicht erlaubt wird, auch die negativen Gefühle zu erfahren, fehlt ihnen ein wichtiger Baustein, um das Leben in seiner Ganzheit zu erfassen.

Gegensätze:

Schatten	Licht
Trauer	Freude
Krankheit	Gesundheit
Tod	Leben
Wut	Verständnis
Verzweiflung	Hoffnung

Unser Leben ist bestimmt von Gegensätzen. Wir erleben sie im alltäglichen Leben, und sie beeinflussen unsere Emotionen. Der Mensch will oftmals erst fühlen, wie etwas ist, bevor er sich dafür oder dagegen entscheidet.

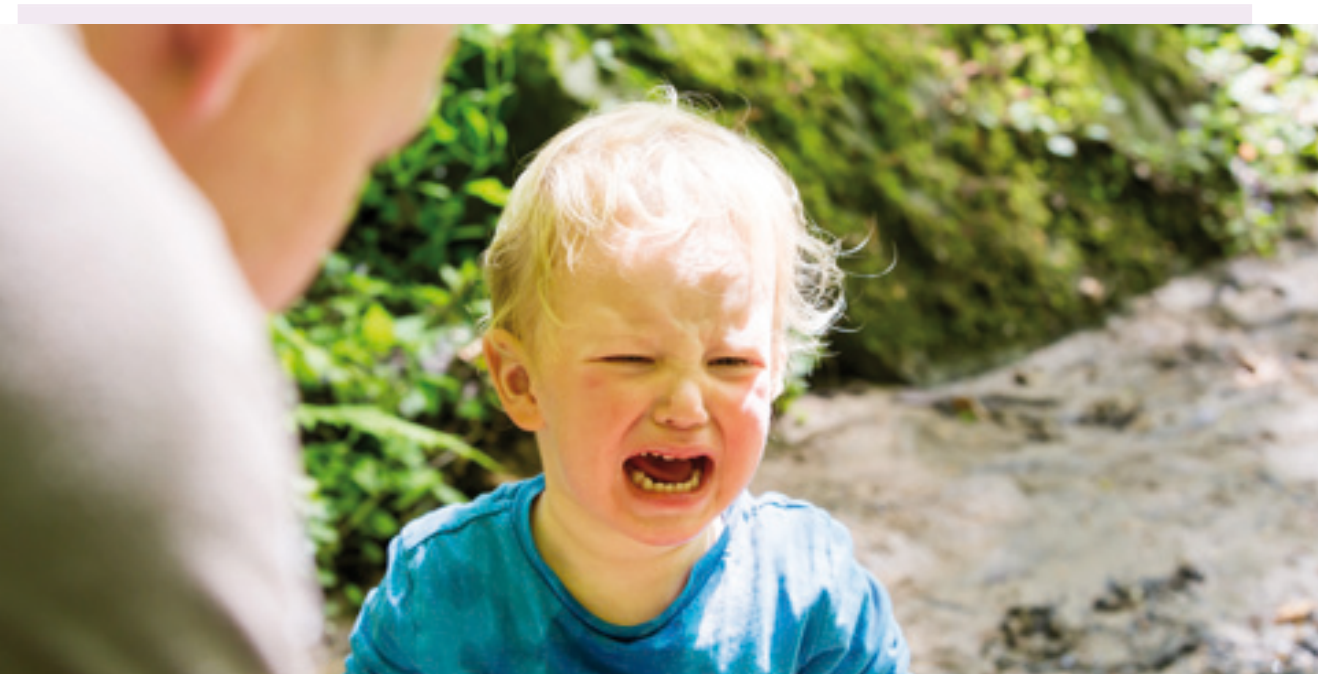
Und genau auf diese Art und Weise erschließen sich Kinder die Welt. Deshalb ist es gut zu wissen, wie Kinder und Jugendliche in den verschiedenen Altersstrukturen auf die Endlichkeit des Lebens reagieren.



Altersspezifische Reaktionen

Kinder werden durch den Tod eines geliebten Menschen mit Erfahrungen konfrontiert, die sie nicht sofort einordnen können. Dazu kommt vielleicht noch die Frage der Schuld, die sie sich stellen. Denn sie haben ja den Tod nicht verhindern können.

Je jünger ein Kind ist, desto schwieriger ist es, Zusammenhänge begreifbar zu erklären. Kinder besitzen dafür aber ein großes Gespür, wie die Stimmung in der Familie ist, wie mit einander geredet wird und welche Gefühle die Situation begleiten.



Säuglinge und Kleinkinder

Ihr Gespür für Emotionen ist sehr sensibel.

So fühlen sie vielleicht zum ersten Mal in ihrem Leben die Trauer und Unsicherheiten der engen Bezugspersonen. Ihre eigene Reaktion auf einen Verlust kann ein größeres Bedürfnis nach Nähe und Sicherheit sein. Ihr Trauerverhalten kann sich durch Unruhe oder vermehrtes Quengeln zeigen. Diese Kinder brauchen dann Zuwendung und Trost. Ihnen Zeit und Aufmerksamkeit zu schenken, lindert ihre Unruhe.

Kinder vom dritten bis zum fünften Lebensjahr

Sie erleben den Tod noch nicht als etwas Endgültiges. Ihnen fehlt das Verständnis für die verschiedenen Begrifflichkeiten der Zeit. Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft können noch nicht unterschieden werden. Die Kinder sind fest im Hier und Jetzt verankert.

Kinder in diesem Alter benutzen ihr altersgemäß entwickeltes Allmachtsdenken, um Lösungen für ihre Probleme zu finden.

Der Tod stellt sie vor eine große Herausforderung. Auf einmal ist es ihnen nicht mehr möglich einzugreifen. Das Kind findet keine Erklärung für den großen Verlust, denn es bezieht alles Geschehene auf sich. Das Kind wünscht sich z. B., dass der Großvater nicht mehr so starke Schmerzen hat. Am nächsten Tag stirbt der Opa, und das Kind glaubt, dass seine Gedanken den Prozess in Gang gebracht haben. Gegen dieses magische Denken helfen keine logischen Erklärungen. Dem Kind hilft in dieser Zeit, immer wieder vergewissert zu bekommen, dass es geliebt wird und dass es keine Schuld trägt.

Kinder im Alter von sechs bis zwölf Jahren

Sie nehmen die Situation schon realistischer wahr. Sie interessieren sich vielleicht schon für Zusammenhänge der Erkrankung und der Therapie sowie dem toten Körper. Manche Kinder in dem Alter stellen auch schon Fragen zum Tod und machen sich ihre eigenen Gedanken, was mit dem toten Körper passiert. Sie glauben aber immer noch, dass der Tod immer jemanden anderen trifft, einen selbst oder jemanden innerhalb der Familie jedoch nicht.

Auch Kinder im Schulalter können in das magische Denken zurückfallen und ihren Gedanken und Worten Macht zusprechen. So kann es sein, dass sie Ereignisse verknüpfen, die nichts miteinander zu tun haben.

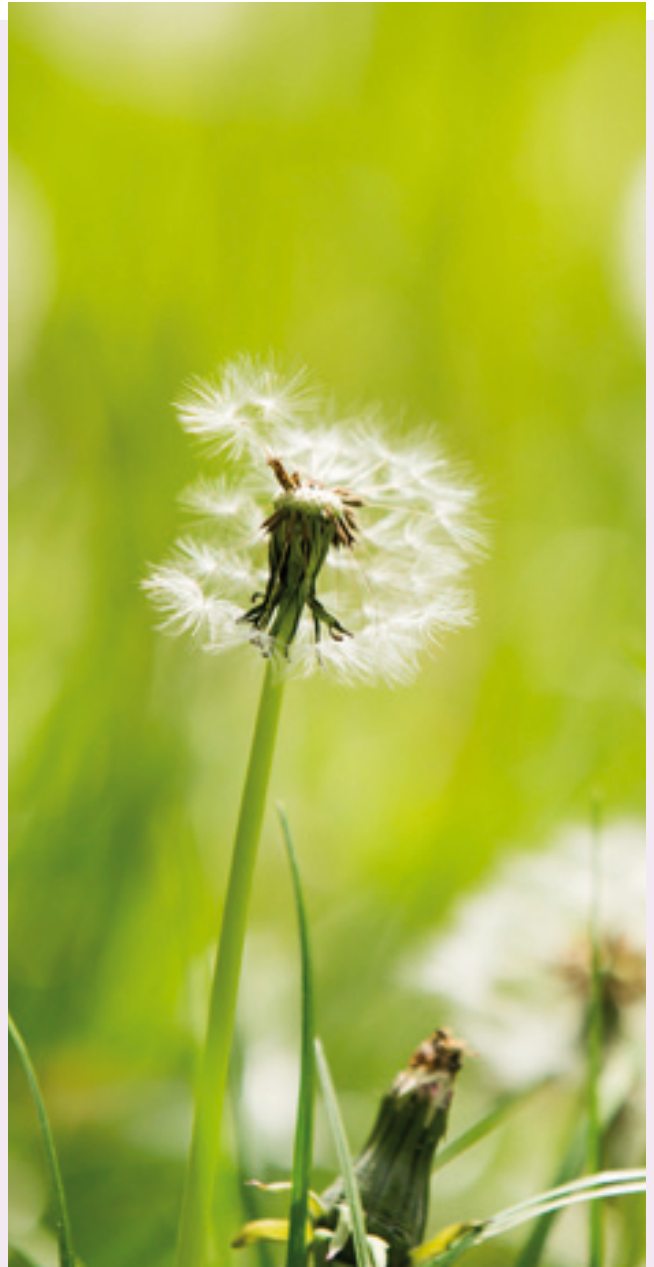
Jugendliche

Sie erkennen, dass nicht immer nur ältere Menschen sterben, sondern auch Kinder und auch sie selbst durch eine Krankheit oder einen Unfall plötzlich aus dem Leben gerissen werden können. Abstrakte Begriffe wie Schönheit, Gerechtigkeit und auch Tod werden mit eigenen Ideen und Inhalten gefüllt. Die jungen Menschen haben ein Zeitverständnis entwickelt, das den Kreislauf von Leben und Tod akzeptiert.

Den Abschied vorbereiten

Die Auseinandersetzung mit der eigenen Erkrankung und dem bevorstehenden Tod ist eine schwere Belastung. Gedanken und Gefühle tauchen auf: Angst, Ohnmacht, Wut, Schuld oder auch Fragen nach dem Sinn des Lebens. Wenn in einer Familie bereits sehr offen mit dem Thema Tod umgegangen wird, kann gemeinsam ein letzter Weg gestaltet werden. Abschied nehmen zu können ist ein wichtiger Schritt, um der gesamten Familie die bevorstehende Trennung zu erleichtern. Wenn ein Kind vor dem Schmerz geschützt wird, nimmt man ihm gleichzeitig die Möglichkeit, das Erlebte einzuordnen.

Liegt ein betroffener Elternteil im Krankenhaus, kann man auf der Station nachfragen, was alles möglich ist, um das Zimmer so zu gestalten, dass sich ein Kind wohlfühlt und ein Abschiednehmen voneinander möglich ist.



Beerdigung

Jede Familie, hat ihre eigenen Regeln und Rituale, hinzu kommt die kulturelle Zugehörigkeit. So erlebt jedes Kind die Zeit nach dem Tod und der Beerdigung anders. Ein offener und ehrlicher Umgang mit dem Kind, ihm zu erklären was genau geschieht, erleichtert ihm die Teilnahme an der Beerdigung, und es kann je nach Alter auch an den Vorbereitungen zur Beisetzung mit einbezogen werden – egal aus welchem kulturellen Hintergrund es kommt.

Das kann helfen, das Erlebte zu verarbeiten und mit der neuen Situation zurechtzukommen. Möchte ein Kind aber auf keinen Fall bei der Beerdigung dabei sein, sollte ihm auch diese Möglichkeit gegeben werden. Wichtig ist festzustellen, was genau das Kind ängstigt und was es an diesem Tag noch an Trost benötigt. Es ist auf jeden Fall nötig, dass ein Kind eine vertraute Person um sich hat, an die es sich immer wenden kann, wenn Bedarf besteht.

Nach dem Tod

Die Zeit, die jetzt folgt, ist unbeschreiblich schwer – auch für ein Kind. Die unterschiedlichen Phasen der Trauer werden zum festen Bestandteil des Alltags. Zuwendung und Nähe erleichtern die Trauer und lindern Ängste.

Wenn Fragen oder Gedanken nicht ausgesprochen werden, kann sich eine große Einsamkeit entwickeln. Ein offener Umgang mit dem Kind ist weiterhin von großer Bedeutung. Wenn betroffene Angehörige spüren, dass sie selbst so voller Trauer sind, dass sie nicht uneingeschränkt helfen können, sollten sie nicht zögern, Hilfe zu suchen, zunächst durchaus in ihrem Familien- und Freundeskreis.

Der eigenen Kraft vertrauen

Es ist möglich, aus dem Trauerprozess Energie für etwas Neues zu schöpfen und gestärkt daraus hervor zu gehen.

Es ist hilfreich, die eigenen Trauergefühle auszuleben. Das Kind zu stärken und ihm zu erlauben, selbst der Experte zu sein, der weiß wie er mit seiner Trauer umgehen kann, ist die Aufgabe der Familie und Freunde.

Trauern ist ein kreativer Prozess, der auf völlig unterschiedliche Art und Weise zum Ausdruck kommen darf.



Weitere Hilfen

Internetportale:

www.krebshilfe.de

www.krebsinformation.de

www.krebsgesellschaft.de

www.inkanet.de

www.kinder-krebskranker-Eltern.de

www.krebsgesellschaft-nrw.de

Broschüren:

Mir sagt ja doch (k)einer was!

Broschüre für Kinder ab 8 Jahren,
G. Trabert, A. Zimmermann, 2007,
Hg. www.kinder-krebskranker-eltern.de

Mit Kindern über Krebs sprechen

Ein Ratgeber für krebserkrankte Eltern,
B. Senf, M. Rank, 2004,
Hg. Hilfe für Kinder krebserkrankter Eltern e. V.

Krebswörterbuch

Fachbegriffe werden erklärt, 2010,
Hg. www.krebshilfe.de/blaue-ratgeber.html.

Bücher für Eltern:

Plötzlich ist alles anders –

Wenn Eltern an Krebs erkranken
S. Broeckmann, 2002, Klett-Cotta Verlag, Stuttgart

Bücher für Kinder:

Mein wunderschöner Schutzengel

K. Hermelink, 2004, Diametric Verlag

Als der Mond vor die Sonne trat

G. Trabert, 2008, G. Trabert Verlag
über Flüsterpost e. V., Mainz

Sohn der blauen Pferde

B. Martin & John Archambault

Hat Opa einen Anzug an?

A. Fried, 1997, Hanser Verlag, München

Die Brüder Löwenherz

Astrid Lindgren, Verlag Oettinger

Jakob hinter der blauen Tür

P. Härtling, Beltz & Gelberg Verlag

Die Löwin und der Fisch

U. Meisinger, 2004,
Hg. Bayerische Krebsgesellschaft e. V., München

Für Isabel war es Liebe

M. Pressler, 2002, Beltz & Gelberg, Weinheim

KONTAKT



Wenn Kinder so sein dürfen wie sie sind und in ihrem ganz eigenem Tempo und auf ihre Art und Weise lernen können, mit der schwierigen Situation umzugehen, bietet man ihnen schon eine gute Möglichkeit der Unterstützung an.

Falls Sie darüber hinaus fachliche Beratung und Hilfe in Anspruch nehmen möchten, wenden Sie sich bitte an:

Kirsten Becker

T. (02 01) 174 – 24366

F. (02 01) 174 – 24350

ki.becker@kliniken-essen-mitte.de

Barbara Defren

T. (02 01) 174 – 24377

F. (02 01) 174 – 24350

b.defren@kliniken-essen-mitte.de

Informationen zum Verein MENSCHENMÖGLICHES:

MENSCHENMÖGLICHES e.V.,

Ein Verein der Kliniken Essen-Mitte

Ansprechpartnerin: Simone Oster

Henricistr. 92 | 45136 Essen

T. (02 01) 174 – 10026

s.oster@kliniken-essen-mitte.de

www.menschenmoegliches.de



MENSCHENMÖGLICHES

Eine Broschüre im Rahmen des Projektes „Schwere Last von kleinen Schultern nehmen“
gefördert durch MENSCHENMÖGLICHES e.V. an den Kliniken Essen-Mitte

www.menschenmoegliches.de



MENSCHENMÖGLICHES

Eine Broschüre im Rahmen des Projektes „Schwere Last von kleinen Schultern nehmen“
gefördert durch MENSCHENMÖGLICHES e.V. an den Kliniken Essen-Mitte

www.menschenmoegliches.de