Mit Kindern über Krebs sprechen

Hintergrundinformationen zu »Leos Papa hat Krebs« von Sabine Brütting und Claudia Heinemann

BALANCE
buch + medien verlag

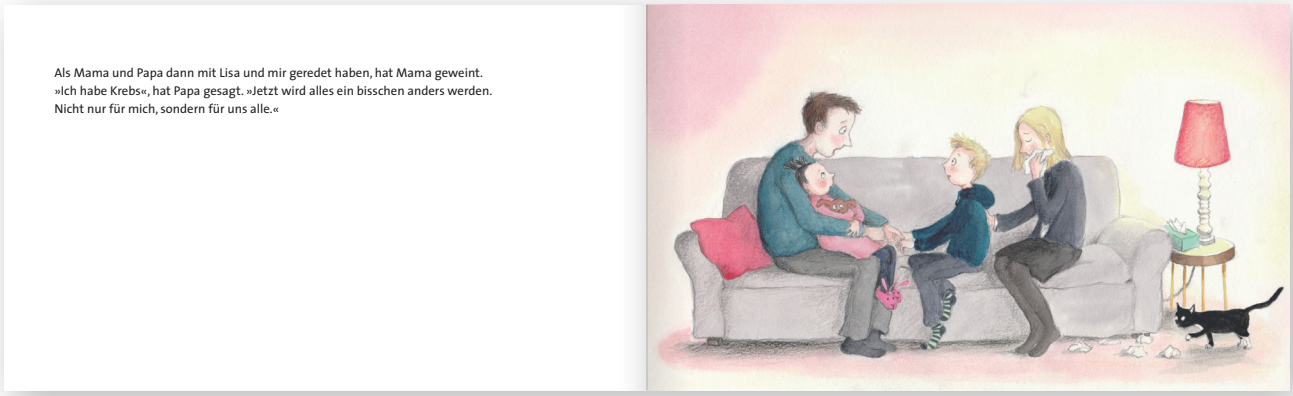
www.balance-verlag.de

Schweigen schürt Ängste

Kinder spüren, wenn Mama und Papa plötzlich verunsichert oder traurig sind. Wenn sie über die Ursache dieser Veränderung nicht informiert werden, bleiben sie mit ihren Gedanken und Ängsten allein. Und ihre Fantasien sind meistens schlimmer als die Realität. So malen sie sich vielleicht aus, dass sie selbst etwas Schlimmes gemacht haben und ihre Eltern sie nun nicht mehr lieben. Sie befürchten, dass die Eltern sich trennen oder sie verlassen werden. Nicht zu sprechen signalisiert für Kinder, dass das, worüber geschwiegen wird, zu schrecklich ist, um darüber zu sprechen. So bleiben die Kinder allein mit ihren Ängsten, ihren Befürchtungen, ihren Fantasien. Und das ist für die Kinder schlimmer, als über die Erkrankung zu sprechen.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Miteinander sprechen



Forschungsergebnisse zeigen: Wenn in der Familie offen über die Erkrankung gesprochen wird, Gefühle erlaubt sind und die Kinder Fragen stellen dürfen, kommen die Kinder mit der Erkrankung eines Elternteils zurecht und gehen oft sogar gestärkt aus dieser Zeit hervor. Dann kann diese Krisenzeit auch eine Chance für die Familie sein, für mehr Nähe mit- und mehr Aufmerksamkeit füreinander. Wichtig: Nicht alles muss erzählt werden, aber alles, was erzählt wird, sollte wahr sein. Die Krankheit sollte auch bei ihrem Namen genannt werden. Wenn Eltern nur von einem »Tumor« oder einer »schlimmen Krankheit« sprechen, ist für Kinder unklar, was genau damit gemeint ist. Erfahren sie dann möglicherweise von Dritten, dass ihr Vater oder ihre Mutter an Krebs erkrankt ist, erleben sie dies häufig als Vertrauensverlust zu ihren Eltern; andere wussten mehr als sie.

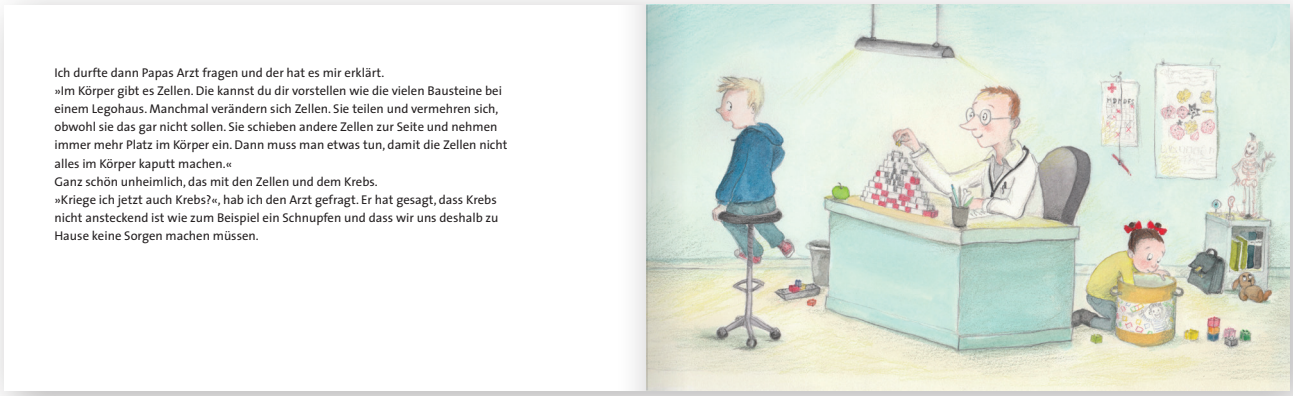
© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Informationen über die Erkrankung vermitteln

Neben dem richtigen Wort für die Erkrankung ist auch eine altersgemäße Erklärung, was Krebs ist und mit Menschen macht, wichtig. Viele Kinder denken bei dem Wort Krebs zuerst an das Tier. Dann stellen sie sich vor, dass ein Tier im Körper des kranken Papas oder der kranken Mama herumkrabbelt.
Die Information über die Krebserkrankung sollten die Eltern ihren Kindern selbst vermitteln. Für Kinder ist es wichtig, zu spüren, dass auch kranke Eltern für sie ansprechbar sind.
Wenn Eltern sich mit diesem informativen Gespräch überfordert fühlen, kann ein solches mit Profis vorbereitet werden; evtl. ist ein Aufklärungsgespräch auch im Beisein eines Arztes oder Therapeuten möglich.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Den Arzt mit einbeziehen



Es kann hilfreich sein, die Kinder mit zum Onkologen zu nehmen. Diesen können die Kinder fragen, was Krebs ist, und auch noch mögliche andere Fragen stellen. Die Kinder sollten aber gefragt werden, ob sie einmal mitkommen wollen, und natürlich muss auch der Arzt oder die Ärztin darüber informiert sein. Dann kann so ein gemeinsames Gespräch für die Kinder hilfreich sein. Sie fühlen sich durch so ein Gespräch wertgeschätzt und ernst genommen.

Auch Kinder empfinden einen Arzt als »Fachmann«, können seinen Erklärungen über den Krebs glauben und setzen Vertrauen und Hoffnung in ihn. Dies wiederum ist eine wichtige Strategie für die Bewältigung der Situation. Besonders wichtig ist es, Kindern zu beteuern, dass eine Krebserkrankung nicht ansteckend ist und sie weiterhin mit Papa oder Mama kuscheln können.

Wenn Kinder eine Vorerfahrung mit Krebs haben, weil z. B. die Oma an Krebs gestorben ist, so kommen sie schnell zu dem Schluss, eine Krebserkrankung würde immer zum Tod führen. Dann müssen Erwachsene differenzieren und erklären, dass es viele verschiedene Krebserkrankungen gibt und nicht alle Erkrankte daran sterben. Das kann auch in so einem Gespräch mit dem Arzt passieren.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Schuldgefühle ansprechen und entkräften

Besonders Kinder, die nicht über die Krebserkrankung aufgeklärt wurden, suchen die Schuld für das veränderte, angespannte Verhalten ihrer Eltern oft bei sich.
Aber auch informierte Kinder glauben häufig, ihr Verhalten sei Auslöser für den Krebs. So ist Leos Überlegung, er bereite dem Vater mit seiner Trödelei am Morgen oft Stress und deshalb habe dieser Krebs bekommen, eine für Kinder typische Überlegung. Wenn Eltern Schuldgefühle ihrer Kinder wahrnehmen, ist es unbedingt notwendig, diese anzusprechen und zu entkräften. Aber auch wenn diese nicht geäußert werden, kann es hilfreich sein, wenn Eltern von sich aus mögliche Schuldgefühle entkräften, indem sie den Kindern vermitteln, dass niemand am Krebs schuld ist.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Besuch im Krankenhaus?

Ob die Kinder mit ins Krankenhaus gehen, bedarf einer differenzierten Entscheidung. Kinder sollten selbst entscheiden dürfen, ob sie den kranken Vater, die kranke Mutter im Krankenhaus besuchen möchten. Wenn sie sich dagegen entscheiden, kann man ihnen anbieten, ein gemaltes Bild ober etwas Gebasteltes von ihnen zu überbringen. Es sollte aber mit den Kindern darüber gesprochen werden, warum sie nicht mitgehen wollen, denn evtl. gibt es Ängste, die man entkräften kann und die dann durch einen Besuch überwunden werden können. Wenn Kinder sich zum Besuch im Krankenhaus entscheiden, sollten sie vorab über körperliche Veränderungen von Vater oder Mutter und mögliche medizinische Apparaturen informiert werden. Auch sollte man es ihnen überlassen, wann es genug ist und sie wieder gehen möchten. Grund hierfür ist manchmal einfach Langeweile und hat mit der Erkrankung wenig zu tun.

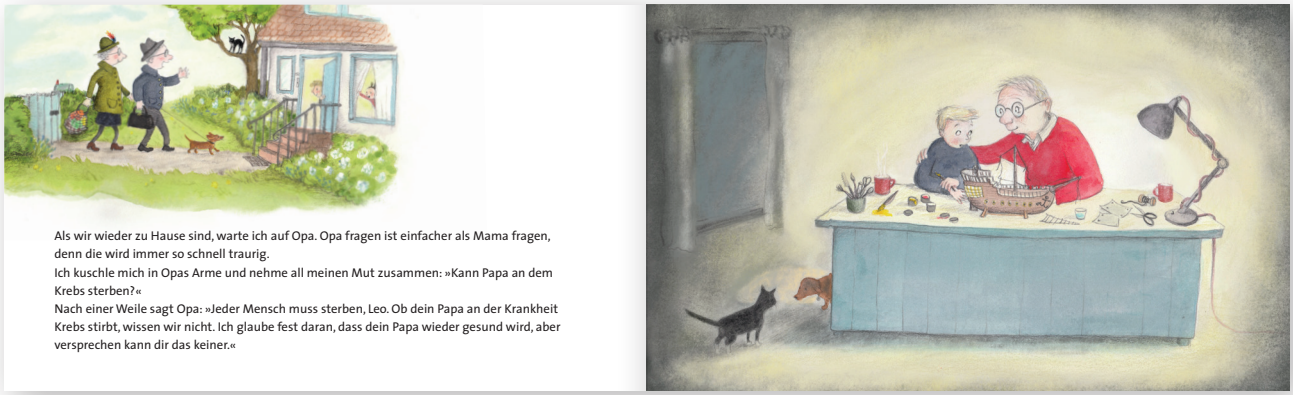
© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Verantwortungsübernahme der Kinder vermeiden

Genauso wichtig wie den Kindern ihre Schuldgefühle zu nehmen, ist es, ihnen zu erklären, dass ihr Verhalten den Krebs nicht heilen wird. Rücksichtnahme auf den kranken Vater. die kranke Mutter und »Liebsein« haben keinen Einfluss auf die Heilung von Mutter oder Vater oder die Wirkung der Therapie. Die von den Kindern übernommene Verantwortung für die Heilung muss ihnen »genommen« werden.
Das heißt nicht, dass sie nicht auch mal helfen können, z. B. Papa oder Mama etwas bringen. Die Verantwortung, dass das Elternteil bekommt, was es braucht, sollte jedoch nicht bei dem Kind liegen.
Auch sollte immer wieder beteuert werden, dass die Ärzte alles tun, um dem Erkrankten zu helfen.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Ehrlichkeit als oberstes Gebot



Als wir wieder zu Hause sind, warte ich auf Opa. Opa fragen ist einfacher als Mama fragen, denn die wird immer so schnell traurig.
Ich kuschle mich in Opas Arme und nehme all meinen Mut zusammen: »Kann Papa an dem Krebs sterben?«
Nach einer Weile sagt Opa: »Jeder Mensch muss sterben, Leo. Ob dein Papa an der Krankheit Krebs stirbt, wissen wir nicht. Ich glaube fest daran, dass dein Papa wieder gesund wird, aber versprechen kann dir das keiner.«

Ich muss plötzlich an meinen Wellensittich denken. Als er letztes Jahr krank war, haben alle gesagt, er würde wieder gesund werden. Dann ist er doch gestorben. Da war ich total sauer, weil mir alle falsche Hoffnungen gemacht hatten.
»Opa, ich bin froh, dass du mir das gesagt hast. Kannst du mich noch mal ganz fest drücken?«

Wenn Kinder spüren, wie ernst eine Krebserkrankung ist, oder erlebt haben, dass andere an dieser Krankheit gestorben sind, beschäftigen sie sich oft mit der Frage, ob nun auch ihr Papa, ihre Mama sterben muss. Wenn sie diese Fragen ihren Eltern oder anderen Bezugspersonen stellen, ist die Wahrheit hier oberstes Gebot. Gut gemeinte Heilungsversprechen helfen Kindern nicht. Oft wird – gerade zu Beginn einer Erkrankung – eine ehrliche Antwort sein: »Wir wissen es nicht.« Auch hier kann man sagen, dass die Ärzte alles tun, um dem Erkrankten zu helfen. Wenn sich abzeichnet, dass ein Elternteil in absehbarer Zeit sterben wird, sollten Eltern Kinder darüber informieren und ihnen eine Gelegenheit zum Abschiednehmen geben – auch wenn es unendlich schwerfällt.
Hier kann es für Eltern hilfreich sein, sich und den Kindern Unterstützung zu holen. Adressen für Beratungsstellen, die Begleitung anbieten, finden Sie am Ende.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Veränderungen im Alltag besprechen

Inzwischen ist Papa aus dem Krankenhaus wieder nach Hause gekommen. Er ist jetzt oft sehr müde und alles tut ihm weh. Ich traue mich gar nicht mehr, mit meinem Freund Malte Verstecken zu spielen, denn Papa wird jetzt auch schneller böse als früher.
Papa ist ganz anders als vor dem Krebs. Ich hoffe, dass Malte ihm gar nicht begegnet, denn er sieht jetzt so komisch aus. Ganz dünn ist er geworden und er hat keine Haare mehr. Manchmal muss er auch spucken. Das liegt an der Chemo, sagt Papa. So heißt die Medizin gegen den Krebs.
Das finde ich komisch. Wieso macht Medizin denn müde oder dass einem schlecht ist? Mama erklärt, das liegt daran, dass die Medizin besonders stark ist. Die Haare würden wieder wachsen, wenn die Chemo vorbei ist.
Wenn die Haare wieder wachsen, ob Papa dann auch wieder so wird wie früher?

Kinder glauben oft, nach der Entlassung von Vater oder Mutter aus dem Krankenhaus kehre der Alltag wieder ein, wie sie ihn von vor dem Krankenhaus kennen. Doch wenn der Vater oder die Mutter aus dem Krankenhaus kommt, dann ist nicht plötzlich alles »wieder gut«. Oft folgt danach noch eine Chemotherapie, die kräftezehrend sein kann.
Hilfreich ist es, bereits vor der Entlassung auf die noch folgenden Therapien und deren Nebenwirkungen hinzuweisen und einen zeitlichen Rahmen zu stecken, z. B.: »Bis zu den Sommerferien bekommt der Papa noch Chemotherapie und wird oft müde sein.«
Die zu erwartenden Nebenwirkungen der Chemotherapie sollten vorab kommuniziert werden. Für Kinder ist es nicht gut, von einer Glatze bei Vater oder Mutter überrascht zu werden. Vor allem die häufig durch die Chemotherapie ausgelöste Erschöpfung und Übelkeit sollte mit den Kindern angesprochen werden. Hier ist es – auch im Verlauf der Therapie – wichtig, Kindern immer wieder zu versichern, dass die vermeintliche Interessenlosigkeit des Erkrankten kein Zeichen von Desinteresse am Kind ist, sondern eine Folge der starken Medikamente.
Auch sollten Eltern nicht versäumen, ihre Kinder auf die Veränderungen im Alltag der Familie hinzuweisen, die die Erkrankung mit sich bringt. Für Kinder ist es von besonderer Bedeutung, zu wissen, was sich speziell in ihrem Alltag ändert, z. B. wer sie zum Fußballtraining fährt oder sie vom Hort abholt. Dieses Wissen gibt ihnen Sicherheit in einer unruhigen Zeit.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Erzieherinnen und Lehrer informieren

Eltern sollten Kindergarten und Schule informieren, wenn sie an Krebs erkrankt sind. Nur mit dieser Information haben Erzieher und Lehrer die Möglichkeit, verändertes Verhalten des Kindes einzuordnen und den Eltern darüber Auskunft zu geben. Auch können Lehrkräfte dann mal ein Auge zudrücken, wenn die Aufmerksamkeit des Kindes nicht dem Unterricht gilt, sondern die Gedanken bei dem erkrankten Elternteil sind.
Die meisten Kinder möchten nicht, dass Lehrer ihre Mitschüler über die Erkrankung von Vater oder Mutter informieren; sie möchten selbst entscheiden, wem sie davon erzählen. Auch lehnen die meisten eine Sonderrolle ab und wollen kein Mitleid – weder von Lehrerinnen und Lehrern noch von Mitschülern. Eltern sollten auch mit ihrem Kind besprechen, ob es von Lehrern auf den Krebs angesprochen werden möchte.
Manchmal erleben Kinder im Kindergarten oder in der Schule auch schwierige Situationen mit ihren Mitschülern, so z. B., dass ein Kind sagt: »Dein Vater sieht ja scheiße aus (mit Glatze).« Oder: »Deine Mutter stirbt bestimmt bald.« Auch darüber kann mit den Kindern im Vorfeld gesprochen werden. Gemeinsam kann vorher überlegt werden, was ein Kind auf solch eine Aussage erwidern könnte. So sind Kinder besser auf diese Situation vorbereitet.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Hilfreiche Bewältigungsstrategien für Kinder

Fragt man Kinder, was sie tun, um mit der Situation, dass ein Elternteil an Krebs erkrankt ist, zurechtzukommen, dann finden sich verschiedene Coping-(Bewältigungs-)Strategien:
Eine wichtige Strategie ist das Sichablenken, z. B. durch Spielen oder positive Freizeitaktivitäten. Kinder wollen einen »krebsfreien« Raum. Das heißt auch, dass sie oft nicht wollen, dass das Thema Krebs in der Schule thematisiert wird. Sie wollen Entlastung und Leichtigkeit, »wo es doch zu Hause häufig schon so schwer ist« (Zitat einer Jugendlichen).
Des Weiteren suchen Kinder Trost bei den Eltern oder anderen Familienmitgliedern. Es ist für Kinder hilfreich, wenn es neben den Eltern etwa noch eine Tante oder eine Oma gibt, die sich besonders den Kindern zuwendet, sie fragt, wie es ihnen geht, mit ihnen kuschelt und mit ihnen etwas unternimmt.
Eine aktive Auseinandersetzung mit der Erkrankung kann heißen, dass Fragen über die Erkrankung, die Behandlung und die Folgen gestellt werden.
Für Kinder kann es außerdem hilfreich sein, in einer Kindergruppe mit anderen Kindern, deren Eltern auch an Krebs erkrankt sind, einen Austausch zu finden. Hier haben sie das Gefühl: »Ich bin nicht alleine«, was wiederum unglaublich tröstend sein kann.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Möglichkeiten für den Ausdruck von Gefühlen schaffen

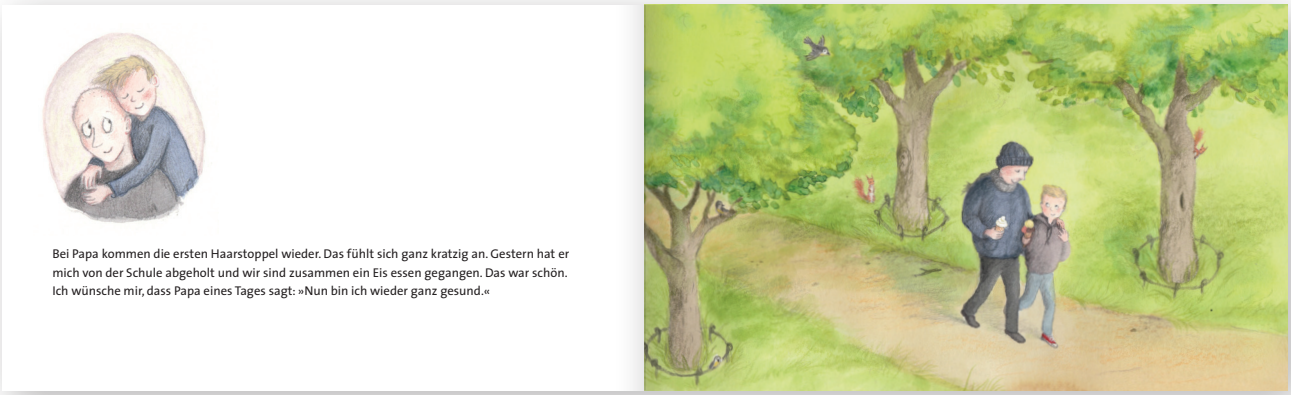
Eine weitere wichtige Strategie, um mit der Erkrankung umzugehen, ist der Ausdruck der Gefühle, die mit der Situation einhergehen. Das können Gefühle wie Angst und Traurigkeit sein. Aber auch Gefühle der Wut (»mein Leben ist plötzlich nicht mehr so, wie es mal war«) oder der Schuld (»vielleicht habe ich den Krebs verursacht«) sollten Raum haben. Dafür eignen sich Gespräche mit anderen; aber auch der kreative Ausdruck über das Malen, Schreiben oder bei kleineren Kindern über das Spielen sollte gefördert werden. Gerade die jüngeren Kinder spielen im freien Spiel häufiger Situationen nach, die mit der Krankheit zu tun haben, und können so zu einer Verarbeitung kommen. Oder so wie bei Leo im Buch hilft die motorische Bewegung, »dem Ärger Luft zu machen«.

Als Eltern können Sie sich selbst einmal fragen, welche Bewältigungsstrategien Sie anwenden. Sind diese hilfreich und kann ich meinen Kindern helfen, weitere Strategien zu entwickeln?

Als Vorbild dienen Sie zum Beispiel, wenn Sie offen über die Erkrankung sprechen können oder wenn Sie sich Unterstützung durch Psychoonkologen suchen und den Kindern damit auch signalisieren, dass es hilfreich sein kann, sich andere Menschen als Unterstützer an die Seite zu holen.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Hoffnung bleibt immer



Die Hoffnung auf Heilung steht sicherlich – gerade bei der Primärbehandlung – im Vordergrund. Dies ist wahrscheinlich bei Ihnen als Eltern so, aber auch die Kinder wünschen sich, das alles wieder gut wird.
Aus Studien wissen wir, dass es einen Unterschied macht, ob es sich um eine Ersterkrankung oder ein Rezidiv oder eine palliative Diagnose handelt. Bei einem Rezidiv ist auch bei den Kindern die Angst größer, werden Fragen nach dem Sterben und Tod drängender. Und dennoch: Die Hoffnung bleibt – und das ist sicherlich auch eine zentrale Bewältigungsstrategie für eine schwierige Lebenssituation.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018

Wenn Sie weiterlesen möchten

Literatur für Eltern

BROECKMANN, S. (2015): Plötzlich ist alles ganz anders. Wenn Eltern an Krebs erkranken. 3. Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

BRÜTTING, S. (2011): Was macht der Krebs mit uns? Kindern die Krankheit ihrer Eltern erklären. 2. Auflage. Köln: BALANCE buch + medien verlag.

BRÜTTING, S. u. a. (2014): Was jetzt für Dich wichtig ist. Ein Ratgeber von und für Jugendliche, deren Eltern an Krebs erkrankt sind. Bezug über den Frankfurter Verein »Hilfe für Kinder krebskranker Eltern«. E-Mail: bestellung@hkke.org

HEINEMANN, C. (2011): Kinder krebskranker Eltern: Prävention und Therapie für Kinder, Eltern und die gesamte Familie. Stuttgart: Kohlhammer.

HÖSCHL, E. (2006): Paul hat Krebs. Herausgegeben von der Leukämiehilfe Ostbayern. Regensburg: edition buntehunde.

ROMER, G.; HAAGEN, M. (2007): Kinder körperlich kranker Eltern. Göttingen: Hogrefe.

Literatur für Kinder

BÜNTGE, A. (2017): Tausche Gummibärchen gegen Drachenmedizin: Eine Geschichte über Krebs und Chemotherapie mit Erklärteil für kleine und große Leute. CreateSpace Independent Publishing Platform.

HERMELIK, K. (2010): Mein wunderschöner Schutzengel. Als Nellys Mama Krebs bekam. 3. Auflage. Herausgegeben von Deutsche Brustkrebshilfe e. V. Würzburg: Diametric.

KLORMANN, A.; ENGELBERGER, X. (2018): Was ist denn bloß mit Papa los? Ein Kinderbuch über Gehirntumor und Hirnmetastasen. Bezug über: Beratungsstelle Papillon für Kinder krebskranker Eltern e. V., Trier. Telefon: 0651 9663033, E-Mail: kontakt@papillon-trier.de

KNORR, F. (2014): Mama Glatze. Kann unter 04521 776062 bestellt werden.

LOSCHNIGG-BARMAN, A. (2011): Manchmal ist Mama müde. Ein Kinderbuch zum Thema Brustkrebs. 2. Auflage. Muttenz: EMH Schweizerischer Ärzteverlag.

MOTZFELD, H. (2010): Der Chemo-Kasper und seine Jagd auf die bösen Krebszellen. Bezug über: Deutsche Kinderkrebsstiftung und Deutsche Leukämie-Forschungshilfe – Aktion für krebskranke Kinder e. V., Adenauerallee 134, 53113 Bonn.

SPIECKER, A. (2017): Mut im Hut: Meine Mama hat Krebs. Lübeck: Kilian Andersen Verlag.

TRABERT, G. (2012): Als der Mond vor die Sonne trat. 2. Auflage. Mainz: G. Trabert Verlag.

TULODETZKI, E. (2011): Das ist Krebs. Ein Buch für Kinder über die Krankheit Krebs. Köln: atp Verlag.

VAN DER HEUWEL, B. (2011): Radio-Robby und sein Kampf gegen die bösen Krebszellen. Übersetzung aus dem Niederländischen. 3. Auflage. Bezug über: Deutsche Kinderkrebsstiftung und Deutsche Leukämie-Forschungshilfe – Aktion für krebskranke Kinder e. V., Adenauerallee 134, 53113 Bonn. PDF: https://shop.krebsliga.ch/files/kls/webshop/PDFs/deutsch/buch-radio-robby-kampf-gegen-krebszellen-011090302131.pdf

WEHNELT, S.; GROCKI, I. (2013): Auch Schutzengel machen Urlaub: Mama hat Krebs. Ein Bilderbuch mit Elternteil. München: Urban & Vogel.

© BALANCE buch + medien verlag, Köln 2018