

Mama Papa hat Krebs

Hör was ich Dir
nicht sagen kann

Kinder krebskranker
Eltern stärken

Ein
Ratgeber
für Betroffene
und
Angehörige



KREBSGESELLSCHAFT
RHEINLAND-PFALZ E.V.

Krebs ist eine Herausforderung für die ganze Familie

Liebe Eltern,

lautet die Diagnose Krebs, erschüttert dies fast alle Menschen in ihren Grundfesten. Alles, was bisher selbstverständlich war, ist mit einem Mal außer Kraft gesetzt. Besonders herausfordernd wird die Situation, wenn man auch in seiner Rolle als Mutter oder Vater betroffen und gefragt ist.

In diesem Ratgeber gehen wir kurz und prägnant auf die Themen und Fragen ein, die Eltern in dieser Situation oft beschäftigen. Unsere Anregungen und Tipps sind das Ergebnis langjähriger Erfahrung aus der Beratungspraxis.

Sie sollen Ihnen helfen, das zu hören, was Kinder sich oft nicht auszusprechen getrauen – damit Sie die Gelegenheit haben, so darauf reagieren zu können, dass die ganze Familie mit der oft doch sehr herausfordernden Situation besser umgehen und im besten Fall gestärkt aus der Situation herauskommen kann.

Bei weiteren Fragen oder individuellem Unterstützungsbedarf stehen Ihnen unsere speziell geschulten Ansprechpartner in unseren Beratungszentren gerne zur Verfügung. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite dieser Broschüre.

Ihre
Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz

Impressum

Herausgeber: Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V.

Löhrstr.119 | 56068 Koblenz | Tel. 0261 96388722

geschaeftsstelle@krebssgesellschaft-rlp.de | www.krebssgesellschaft-rlp.de

V.i.S.d.P.: Dr. Thomas Schopperth, Geschäftsführer

Bilder: Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz e.V. | Angela Horwitz

Stand: 03/2025

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art), auch von Teilen oder Abbildungen, bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Die Erstversion dieser Broschüre wurde finanziell gefördert durch die Techniker Krankenkasse (Rheinland-Pfalz).

Niemand ist alleine krank

Man könnte auch sagen: Betroffen ist die ganze Familie, wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt. Machen Sie sich zunächst sehr bewusst, dass Kinder blitzschnell spüren, wenn etwas in der Familie nicht so läuft, wie immer, wenn also etwas nicht in Ordnung ist. Das sensible Kinderohr hört alles und oft vor allem das, was es zunächst aus Elternsicht nicht unbedingt mitbekommen soll.

Es ist elementar wichtig, die Erkrankung nicht zu verheimlichen, sondern zum gemeinsamen Thema zu machen, da die Kinder sich ansonsten in Phantasien darüber verlieren, was los sein könnte und dies löst extremen Stress aus. Auf Dauer können Kinder und Jugendliche psychische Störungen entwickeln.



Kinder spüren intuitiv, wenn etwas in der Familie nicht so läuft wie immer und beziehen die Veränderung oft auf sich, indem sie sich die Schuld dafür geben, wenn z. B. ein Elternteil erkrankt.

HINWEISTEXT ZUR GENDERVERWENDUNG:

Im Interesse der Lesbarkeit haben wir im vorliegenden Text auf die gleichzeitige Verwendung der Sprachformen männlich, weiblich und divers (m/w/d) verzichtet und uns stattdessen um möglichst neutrale Formulierungen bemüht. Selbstverständlich sind jedoch immer alle Geschlechter gleichermaßen eingeschlossen.

Das Gespräch mit Ihrem Kind so früh wie möglich

Man muss nicht gleich bei einer Verdachtsdiagnose seine Kinder informieren und einbinden. Sie sollten aber umgehend das Gespräch suchen, wenn Sie selbst spüren, dass Sie total unter Stress und Angst stehen. Sie können ganz sicher sein, dass Ihr Kind dies spürt.



Eine angenehme, geschützte Atmosphäre ohne Zeitdruck ist wichtig, wenn Sie mit Ihrem Kind über ein schwieriges Thema wie eine Krebserkrankung in Ihrer Familie sprechen.

- Wählen Sie einen Zeitpunkt, der für Sie selbst und Ihr Kind geeignet scheint. Sorgen Sie für eine angenehme, geschützte Atmosphäre und nehmen Sie sich Zeit für das Gespräch, wenn möglich auch nach dem Gespräch.
- Geben Sie sich und Ihrem Kind nun Zeit für positive und schöne Aktivitäten, die Sie zusammen genießen können. Für das Kind wichtig ist, dass Sie sich dabei nach seinen Bedürfnissen richten, denn Ihr Kind weiß in der Regel am besten, mit welchen Aktivitäten es sich wieder regulieren kann.

Kind- und altersgerechte Informationen

Ihr Kind braucht verständliche und altersgemäße Informationen. Je jünger Ihr Kind ist, desto kürzer sollte das Gespräch sein. Zu viele Details oder Themen, die weit in der Zukunft liegen, sollte man vermeiden, es sei denn, das Kind fragt danach.

- Je jünger Kinder sind, desto klarer sollte benannt sein, was sich im konkreten Alltag in nächster Zeit ändern wird: Wer wird es von der Kita oder Schule abholen, wer kocht zu Mittag und macht mit ihm Hausaufgaben, etc. .
- Vergewissern Sie sich immer mal wieder, ob Ihr Kind die Informationen verstanden hat, und signalisieren Sie deutlich, dass Sie für Fragen offen sind.
- Wenn Sie Fragen nicht beantworten können, sagen Sie dies offen und ehrlich und versprechen Ihrem Kind, dass Sie sich die notwendigen Informationen besorgen werden.



Altersgerecht aufbereitete Informationen können eine gute Hilfe für das Gespräch mit Ihrem Kind sein.

Belaste ich mein Kind nicht unnötig?

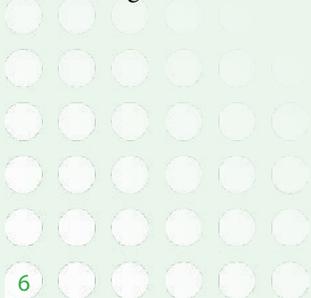


Viele Eltern haben den verständlichen Wunsch, Kummer und Sorgen von ihren Kindern möglichst fernhalten zu wollen. Meistens können Kinder mit schwierigen Situationen jedoch besser umgehen als vermutet.

Belasten möglicherweise, unnötig nein! Niemand hat sich die Situation ausgesucht, und Sie können es ihrem Kind und sich selbst nicht ersparen, dass das Leben einem manchmal Themen beschert, auf die man nicht vorbereitet ist, und die sehr herausfordernd oder schwer und kummervoll sein können.

Erfahrungsgemäß können Kinder viel besser mit schwierigen Situationen umgehen, als Eltern es ihnen zutrauen. Oft sind es die eigenen Bedenken und Kummer, der einen um den sprichwörtlich „heißen Brei“ herumreden lässt.

Wir wissen aus Praxis und Forschung, dass Kinder vor allem durch das Verschweigen und das nicht (kindgerechte) einbezogen werden belastet sind.



Muss ich die Krankheit wirklich beim Namen nennen?

Ja! Jedes Kind, gleich welchen Alters, sollte möglichst bald erfahren, wie die Krankheit, also die Krebsart, konkret heißt. Kinder erleben es als einen großen Vertrauensbruch, wenn sie von anderen Personen oder durch Mithören von Gesprächen von Ihrer Krebserkrankung erfahren. Vertrauen ist die Basis für eine gesunde Entwicklung von Kindern. Gerade in schwierigen Zeiten sind sie noch elementarer darauf angewiesen.

Erklären sie ihrem Kind die Erkrankung mit möglichst einfachen Worten. Für einige Krebsarten wie Brustkrebs oder Hirntumore gibt es spezielle Bilderbücher, die Sie nutzen können.

Sehr hilfreich und bei Kindern sehr beliebt ist es, wenn sie ihren Phantasien, wie die Krankheit „Krebs“ aussieht, selbst im Malen Ausdruck verleihen können. An solche Zeichnungen lässt sich gut anknüpfen.



Vor allem jüngeren Kindern hilft es oftmals, sich von dem abstrakten Begriff „Krebs“ buchstäblich ein eigenes (Phantasie-)Bild zu machen.



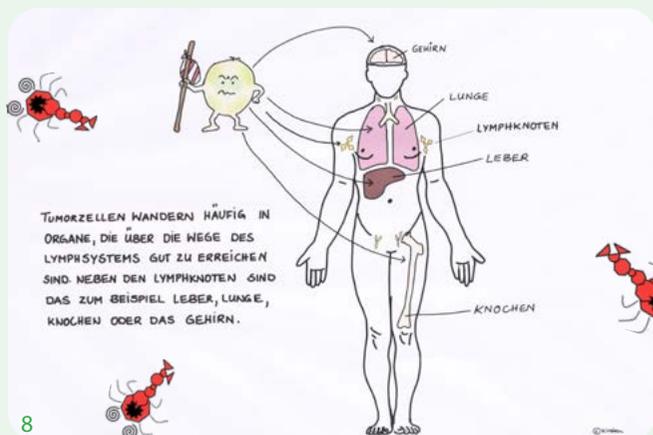
Wie spreche ich mit meinem Kind über das Thema Krebs?

Sagen Sie ihrem Kind, dass sie mit ihm über etwas Wichtiges sprechen wollen/müssen. Auf eine sogenannte gute Gelegenheit wartet man oftmals vergebens. Insbesondere Jugendliche sollte man ganz konkret ansprechen und sie bitten, sich Zeit für ein Gespräch zu nehmen, da etwas Wichtiges besprochen werden muss.

Hilfreich ist es, schon zu Beginn des Gespräches zu sagen, dass es Ihnen schwerfällt, die richtigen Worte oder einen Anfang zu finden. Thematisieren Sie, dass Ihr Kind vielleicht schon mitbekommen hat, dass in den letzten Tagen irgendetwas anders war, dass Sie angespannt waren, ungeduldig oder nervös.

Gut für Ihr Kind ist es, wenn Sie sich im Gespräch langsam an den Kenntnisstand Ihres Kindes, seine Vorstellungen oder Interpretationen der Erkrankung herantasten können. Sie erfahren so, was Ihr Kind bereits weiß und womit es sich auseinandersetzt, wo Wissenslücken bestehen und eine genauere Aufklärung empfehlenswert wäre.

Benutzen Sie, wie schon gesagt, das Wort Krebs bzw. die genaue Bezeichnung der Krebserkrankung. Bei Krebserkrankungen des Blutes kann man z. B. sagen: „Die Krankheit nennt man ‚Leukämie‘, das ist das Fremdwort für Blutkrebs.“ Vor allem kleinere Kinder nehmen das Wort Krebs oft wortwörtlich, stellen sich z. B. kleine Tiere vor, die im Körper herumkrabbeln. Dies schürt unnötige Ängste. Erklären Sie Ihrem Kind, dass die Krankheit so heißt, weil sie dem Tier „Krebs“, unter dem Mikroskop geschaut, ähnelt.



Wenn Ihr Kind fragt, ob Sie sterben müssen

Je jünger ein Kind ist, desto unbefangener stellt es genau die Frage, vor der sich die meisten Eltern fürchten, ist es doch genau die Frage, die sich bei fast allen Betroffenen unmittelbar nach der Diagnosestellung aufdrängt: „Werde ich mein Kind noch aufwachsen sehen?“

Wenn Ihre Erkrankung heilbar ist, können Sie in etwa so antworten: „Der Brustkrebs ist zwar eine schwere Krankheit. Heute hat man aber viele gute Medikamente. Auch die Ärzte tun alles, damit ich wieder ganz gesund werde. Und auch ich passe gut auf mich auf. Trotzdem, und da will ich Dich nicht anlügen, kann ich es nicht 100prozentig genau wissen. Ich gehe aber fest davon aus.“

Steht von Beginn an fest, dass die Erkrankung weit fortgeschritten ist und die Behandlung lebensverlängernd sein wird, jedoch nicht zur Heilung führt, können Sie in etwa so antworten: „Ich und alle meine Ärzte mit mir hoffen, dass ich sehr lange mit der Krankheit leben werde. Sie kann aber, und das tut mir sehr weh, wahrscheinlich nicht geheilt werden. Manchmal gibt es aber auch Wunder und der Krebs verschwindet so, wie er gekommen ist. Darauf hoffe ich ganz stark.“

Vermeiden Sie unter allen Umständen, auch wenn die Verlockung sozusagen groß ist, mit verdeckten Karten zu spielen. Der Verrat – und so empfinden Kinder dies – wiegt schwerer als jede noch so schlimme Wahrheit.

◀ Vor allem kleinere Kinder nehmen das Wort „Krebs“ oft wortwörtlich und stellen sich z. B. kleine Tiere vor, die im Körper herumkrabbeln. Dies schürt unnötige Ängste, denen Sie am besten mit altersgerechtem Wissen über die konkrete Erkrankung entgegenwirken können.



Gefühle zeigen ist wichtig, denn Kinder lernen am Elternmodell

Viele Eltern sind besorgt, wenn ihre Kinder mitbekommen, wie traurig sie sind und unterdrücken deshalb insbesondere ihre Tränen. Das vermittelt Kindern jedoch den Eindruck, dass Gefühle wie Traurigkeit und Schmerz nicht erlaubt sind.

Sie beginnen dann ihrerseits ihre Eltern zu schonen und vergraben ihre Fragen, ihren Kummer und ihre Besorgnis in sich. Dies dann oft mit seelischen Folgen bis hin zu psychopathologischen Störungen. Je mehr Sie also von sich selbst verbergen, desto unsicherer wird Ihr Kind im Hinblick auf das eigene Verhalten und die eigene Gefühlswelt.



Eltern, die Gefühle zeigen, machen Kinder stark. Auch der Umgang mit negativen Emotionen wie Trauer, Schmerz oder Angst sollte in der Familie Raum finden, anstatt diese Gefühle zu unterdrücken.

Reagiert mein Kind eigentlich normal?

Viele Eltern machen sich Gedanken darüber, ob es „normal“ ist, wie sich ihr Kind verhält. Ganz grundsätzlich: Eine für alle Kinder gleich „normale“ Reaktion gibt es nicht. Alle Gefühlsreaktionen bis zum „scheinbar gar nicht reagieren“ können vorkommen und hängen davon ab, welche Persönlichkeit und welches Temperament Ihr Kind generell hat.

Sie kennen Ihr Kind am besten. Wenn Sie beginnen, sich Sorgen zu machen, ist das ein wichtiger Hinweis, den Sie ernst nehmen sollten.

Das heißt, Sie sollten Ihr Kind recht bald ansprechen, mit ihm ins Gespräch kommen. Oftmals sagen Kinder von alleine nichts, weil sie das Bedürfnis haben, Sie zu schützen. Dann hilft es, konkret nachzufragen, ob es sich Sorgen macht, wütend oder ängstlich ist.

Typische Verhaltensänderungen zeigen sich im Schlaf- und Essverhalten. Sie möchten beispielsweise nicht mehr alleine schlafen oder nur noch bei Licht, klagen über Alpträume, beginnen sich zwanghaft gesund zu ernähren, etc.. Das sind doch öfter Alarmzeichen, die professionellen Rat lohnen.

Krebsfreie Räume erlauben

Für Kinder und insbesondere auch für Jugendliche ist es sehr wichtig, Zeiten zu haben, in denen die Krankheit kein Thema ist. So beispielsweise bei gemeinsamen Essen oder bei gemeinsamen, positiven Aktivitäten.

Auch ist der Kontakt zu Gleichaltrigen enorm wichtig. Ihr Kind, insbesondere auch hier wieder die Jugendlichen, sollten ausdrücklich ermuntert werden, raus zu gehen, sich mit Freunden zu treffen und Spaß zu haben.

Freude und Spaß sind gesundheitsfördernd und sollten gerade in schwierigen Zeiten nicht zu kurz kommen, auch bei Ihnen selbst nicht.



Nahe Bezugspersonen einbinden

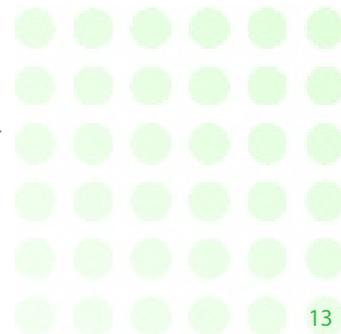


Nicht nur Menschen aus dem familiären Umfeld sind für Kinder wichtige und verlässliche Bezugspersonen – oftmals gilt dies auch für Kontakte aus dem Freizeitbereich wie z. B. den Fußballtrainer oder die Mutter der besten Freundin bzw. des besten Freundes.

Ihr Kind sollte mindestens eine Person haben, die vertrauenswürdig und belastbar ist. Diese Person sollte sich Ihr Kind selbst auswählen dürfen. In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass das Personen aus dem Sportverein oder den Hobbyaktivitäten des Kindes sind.

Es kann auch sehr hilfreich sein, mit Kindern, die in einer ähnlichen Situation leben, Kontakte aufzubauen. Das Gefühl, „ich bin nicht alleine betroffen“, tut Kindern wie Erwachsenen oft gut.

◀ *Regelmäßige Auszeiten und der Kontakt zu Gleichaltrigen geben Kindern gerade in schwierigen Zeiten wichtigen Halt.*



Für das Kind wichtige Personen informieren

Informieren Sie Erzieher, Lehrkräfte oder andere wichtige Bezugspersonen Ihres Kindes über die Erkrankung. Häufig verhalten sich Kinder, um Sie zu schonen, zu Hause unauffällig und nicht belastet. In Kita oder Schule, wo Kinder sich ja in der Regel viele Stunden des Tages aufhalten, zeigt sich seelische Belastung über kurz oder lang.

Bitte Sie Erzieher oder Lehrkräfte, aufmerksam zu sein und Ihnen mitzuteilen, falls Ihr Kind sich über eine längere Strecke nicht wie gewohnt verhält und es ihm offensichtlich nicht gut geht.



Eine Erkrankung der Eltern kann bei Kindern und Jugendlichen gerade im außerfamiliären Bereich wie in der Schule oder Kita zu Auffälligkeiten führen. Damit Lehrer und Erzieher diese einordnen und entsprechend reagieren können, ist auch hier ein offenes Gespräch sinnvoll.



Tabus vermeiden

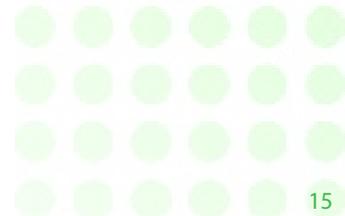
Manche Eltern möchten nicht, dass jemand von ihrer Erkrankung erfährt. Je bekannter jemand ist, desto eher wird Stillschweigen vereinbart. Kinder bekommen dann oft ein Redeverbot. Dies ist enorm belastend für Kinder.



Ein möglichst offener Umgang mit der Erkrankung beugt Phantasien vor und wirkt entlastend. Ein generelles Redeverbot ist daher wenig hilfreich, aber es darf natürlich auch vereinbarte Grenzen bei der „Redefreiheit“ geben.

Zum einen machen sie sich Sorgen, wie schlimm es um Sie steht, denn warum sollte man denn sonst nicht darüber sprechen dürfen? Zum anderen fühlen sie sich mit ihren Themen alleine gelassen, wissen nicht, wie sie sich verhalten sollen und beginnen dann häufig, sich zurück zu ziehen.

Entlastend ist es, wenn das Kind weiß, dass es über die Erkrankung sprechen darf, dass Sie aber nicht möchten, dass Ihr Kind damit „hausieren“ geht.



Nehmen Sie professionelle Unterstützung an

Psychoonkologische Hilfen haben nichts damit zu tun, dass Sie oder ihr Kind psychisch krank sind und deshalb einen Psychoonkologen benötigen.

Psychoonkologen koppeln sich ganz an Ihre aktuelle Situation an und geben konkrete Unterstützung, klären Ihre Fragen und sortieren mit Ihnen, was sozusagen obenauf liegt und gelöst werden sollte.

Teilen Sie auch Ihrem Arzt mit, dass Sie Kinder haben, so dass er sie mit einbeziehen und unterstützen kann. Ältere Kinder und Jugendliche fühlen sich sehr ernst genommen, wenn sich beispielsweise Ihr Arzt Zeit nimmt und eine Behandlung erklärt.

Warten Sie nicht, bis „das Kind in den Brunnen gefallen ist“, sondern binden Sie frühzeitig professionelle Hilfe mit ein, die Sie und Ihre Familie unterstützt.

Verständnis für sich aufbringen, achtsam mit sich sein

Versuchen Sie zu akzeptieren, dass Sie nicht alles richtig machen können, und gehen Sie nachsichtig mit sich selbst um.

Wenn Sie eine gute Beziehung zu Ihrem Kind haben, aufrichtig zu ihm sind und es auch in seinen Stärken und Kompetenzen wahrnehmen, werden Sie gemeinsam die Situation meistern.

Das sollten alle Kinder nach einem Gespräch wissen:

- Die Krankheit heißt Krebs – um ganz genau zu sein: Brust-, Prostata-, Blut-, Lungenkrebs...
- Krebs ist nicht ansteckend.
- Niemand ist an der Erkrankung schuld.
- Dies und das wird sich in den nächsten Wochen konkret im Alltag ändern („Tante Lisa holt Dich von der Kita ab“, „Oma macht jetzt für eine Weile das Mittagessen“, „Ich kann Dich die nächste Zeit nicht auf den Arm nehmen“, „Ich muss für vermutlich fünf Tage im Krankenhaus bleiben“).
- Die Aussicht, wann vermutlich wieder ein normaler Alltag möglich sein wird, sollte angesprochen werden.
- Geben Sie dem Kind Ihr Versprechen, dass Sie immer wahrhaftig sind und dass es alle Fragen stellen darf, die es beschäftigen.
- Alle Gefühle, auch Wut und Ärger sind normal und erlaubt und sollten nicht bewertet werden.
- Krebsfreie Zonen, weiter Spaß haben dürfen, mit Freunden treffen tut gut und schafft innere Freiräume.

Das Familienprojekt „Mama/Papa hat Krebs“
der Krebsgesellschaft Rheinland-Pfalz

Mama  Papa
hat Krebs

Bei einer Krebserkrankung sind alle Familienmitglieder belastet. Unser kostenfreies Familienprojekt **Mama/Papa hat Krebs** bietet - insbesondere für Kinder und Jugendliche - viele Aktivitäten um Kraft zu tanken, auf andere Gedanken zu kommen und Gleichbetroffene kennenzulernen.

Familien-Zeit!

Wir entlasten und stärken Familien, indem wir abwechslungsreiche Begegnungs- und Austauschmöglichkeiten organisieren. Gemeinsame Erlebnisse fördern das Vertrauen untereinander und den Zusammenhalt in der Gruppe. Und manchmal entstehen daraus auch Freundschaften.

Beispielaktivitäten: Familien-Wochenenden in der Natur, Alpaka-Wanderungen, Zoobesuche, Kinobesuche, Gemeinsame Feiern, Familien-Rallyes und Vieles mehr.

Bewegungs-Zeit!

Die Bewegungs-Zeit dient dem allgemeinen Wohlbefinden. Wir sorgen für körperliche Aktivität und für Spaß an Bewegung. Dieses Erleben verbessert den Zugang zum eigenen Körper und gerade Kinder können hier über sich hinauswachsen und begreifen, zu was sie imstande sind.

Beispielaktivitäten: Bouldern, Klettern, Wanderungen, Trampolinpark, Outdoor-Aktivitäten, Bewegungs-Kurse: z.B. Tanzen, Hula-Hoop, Yoga und Vieles mehr.

Kreativ-Zeit!

Im schöpferischen Tun können wir gemeinsam Neues erproben und unseren Gefühlen einen äußeren Ausdruck verleihen. Wir kommen zur Ruhe und gönnen der strapazierten Seele Erholung und Entspannung.

Beispielaktivitäten: Töpfern, freies Malen, Werken, Basteln, Knüpfen, Backen und Vieles mehr.



Hier erhalten Sie weitere Infos und
Beratungstermine - auch in Ihrer Region:

Koblenz

Löhrstraße 119, ☎ 0261 988650

✉ koblenz@krebsgesellschaft-rlp.de

Trier

Petrusstraße 29, ☎ Telefon 0651 40551

✉ trier@krebsgesellschaft-rlp.de

Ludwigshafen

Ludwigstraße 65, ☎ Telefon 0621 578572

✉ ludwigshafen@krebsgesellschaft-rlp.de

Kaiserslautern

Gersweilerweg 14 a, ☎ Telefon 0631 4147230

✉ kaiserslautern@krebsgesellschaft-rlp.de

Mainz

Gärtnergasse 6, ☎ 06131 9201609

✉ mainz@krebsgesellschaft-rlp.de



www.krebsgesellschaft-rlp.de

 [krebsgesellschaft.rlp](https://www.facebook.com/krebsgesellschaft.rlp)

 [krebsgesellschaft_rlp](https://www.instagram.com/krebsgesellschaft_rlp)

Die psychosozialen/psychoonkologischen Beratungen und
Informationen sind kostenfrei.



Spendenkonto:
DE57 3702 0500 0007 1740 02