



© Ruth Krisam

Warum sollen wir auch mit Kindern über Krebs sprechen?

Die Lebenssituation und Belastung von Kindern, deren Mutter, Vater oder Großelternteil an Krebs erkrankt ist,

wird unterschätzt und oft nicht ausreichend berücksichtigt. Eine Krebserkrankung verändert nicht nur das Leben des erkrankten Menschen, sondern das aller Familienmitglieder. Verständlicherweise fällt es betroffenen Erwachsenen zunächst schwer, mit ihren Kindern über die Krebserkrankung zu sprechen, weil sie Angst haben, sie damit zu belasten. Sie glauben, indem sie nichts sagen oder nicht ganz ehrlich sind, ihre Kinder schützen zu können.

Kinder haben jedoch feine Antennen und nehmen die neue Situation besonders intensiv wahr. Sie beobachten genau, trauen sich aber meist nicht, darüber zu sprechen, erst recht, wenn sie spüren, dass die Erwachsenen nicht offen damit umgehen.

Studien im In- und Ausland belegen, dass Kinder dann mehr oder weniger ausgeprägte Verhaltensauffälligkeiten zeigen können wie beispielsweise

- Verstärkte Aggression, z.B. durch Schuldgefühle oder Ängste
- Rückkehr in frühere Verhaltensweisen, z.B. Einnässen oder Daumenlutschen
- Nervosität, z.B. Nägelkauen oder Einschlafstörungen
- Angst-, Depressions-, Zwangssymptome
- Unruhiger Schlaf, Alpträume
- Starke Gefühls- und Gemütsschwankungen, z.B. erst weinen, dann plötzlich lachen und fröhlich weiter spielen, dann wieder weinen
- Rückzug und Verslossenheit, sehr ruhiges Verhalten
- Trennungs- und Verlustängste
- Konzentrationsstörungen, Auffälligkeiten in der Schule
- Übernahme von zu viel Verantwortung, z.B. im Haushalt oder bei der Geschwisterbetreuung
- Seh-, Bewusstseinsstörungen oder Lähmungen
- Überanpassung
- Drogenkonsum

Wie sage ich es meinem Kind? Worauf kann ich achten?

Es gibt kein Allgemeinrezept. Entwicklungspsychologisch gesehen brauchen Kinder bis ca. 3 Jahre vor allem eine möglichst ruhige, vertraute Atmosphäre mit festen Bezugspersonen, viel Nähe und Körperkontakt, sofern das Kind dies wünscht.



© Ruth Krisam

Anregungen und Empfehlungen für Kinder ab 3 Jahren bis ins Jugendalter:

- ✗ **Setzen Sie sich nicht selbst unter Druck**, was die Beziehung und die Kommunikation mit dem Kind angeht! Geben Sie sich die Zeit, die Sie selbst brauchen, bis Sie sich öffnen können!
- ✗ Falls Sie unsicher sind, was die Informationsweitergabe oder -menge angeht, **lassen Sie sich von dem Leitsatz führen: Ich muss NICHT immer alles, was ich weiß, dem Kind SOFORT mitteilen, aber alles, was ich sage, muss WAHR sein!**
- ✗ **Versichern Sie dem Kind immer wieder**, dass es geliebt wird und **keine Schuld** an der Krankheit trägt.
- ✗ **Ermutigen Sie das Kind, all seine Gedanken und Gefühle (auch Angst, Wut, Traurigkeit) auszudrücken**, verbal oder durch Malen, Musizieren, Sport, ... !
- ✗ **Sprechen Sie über die Krankheit (Diagnose, Verlauf)** soweit Sie darüber Bescheid wissen. Verzichten Sie bei kleineren Kindern auf lange Erklärungen und bevorzugen Sie „kleine Häppchen“.

- ✗ **Lassen Sie das Kind das „Tempo“ des Informationsflusses bestimmen**, indem Sie direkt auf seine Fragen eingehen.
- ✗ **Erklären Sie, dass Krebs nicht ansteckend ist!**
- ✗ **Erlauben Sie dem Kind, sich fürsorglich und hilfsbereit zu zeigen**, aber lassen Sie nicht zu, dass es die Rolle eines Erwachsenen annimmt.



© Ruth Krisam

- ✗ **Bestärken Sie das Kind, sich auch weiterhin mit seinen Freunden zu treffen**, zu spielen, Spaß zu haben.
- ✗ **Ermutigen Sie es, auch mit den Freunden oder anderen Vertrauten über die veränderte Situation und die Krebserkrankung zu sprechen.**

- ✗ **Erklären Sie, dass sowohl Mutter als auch Vater aufgrund der Krankheit** manchmal gereizter und aufbrausender reagieren können.

- ✗ **Versuchen Sie, eine gewisse Alltagsroutine als eine Art fester Bezugsrahmen beizubehalten**, bzw. neu zu organisieren.

- ✗ **Suchen Sie sich Freunde, Bekannte, Verwandte, Fachleute**, die Sie selbst und in der Beziehung zu dem Kind entlasten, unterstützen können.

- ✗ **Informieren Sie in Absprache mit dem Kind und dessen Einverständnis die Bezugserzieher*innen im Kindergarten, Vertrauenslehrer*innen in der Schule über die Erkrankung**, damit diese Bezugspersonen mögliche Verhaltensänderungen des Kindes besser einschätzen könnten und Austausch möglich wäre. und es damit einverstanden ist.

- ✗ **Nehmen Sie sich Zeit** für Gespräche und körperlichen Kontakt („Kuschelstunden“), falls es das Kind zulässt/wünscht.

- ✗ **Verwenden Sie zur Unterstützung hilfreiche altersgerechte Info-Materialien**, wie z.B. von Flüsterpost e.V. oder anderen Fachkolleginnen und -kollegen.

Krebs ist eine „Familiendiagnose“!

Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf Information! Sie sind viel stärker und belastbarer, als Erwachsene denken! Erwachsene dürfen und sollten ihnen mehr vertrauen und zutrauen!

Flüsterpost e.V.

möchte Sie/Euch zum offenen Gespräch ermutigen.

Gespräche, in denen jeder seine Gedanken und Gefühle ehrlich zum Ausdruck bringen darf, können entlasten und helfen, Missverständnisse zu klären, das Vertrauen in sich selbst und untereinander zu stärken und die neue Situation gemeinsam zu bewältigen!

Seit 2003 ist Flüsterpost e.V. beim Finanzamt Mainz-Mitte unter der Steuernummer 26/674/0774/4 als gemeinnützig und mildtätig anerkannt.

Wir finanzieren unsere Angebote ausschließlich über Mitgliedsbeiträge, Spenden und Projektgelder.

Deshalb brauchen wir auch Ihre Unterstützung, damit wir weiterhin für Kinder krebskranker Eltern da sein können!

Sie können helfen, indem Sie

- ✗ fördernd Mitglied werden oder
- ✗ einmalig oder regelmäßig spenden.
- ✗ uns bei möglichen Förderern vorschlagen.
- ✗ weitersagen, dass es uns gibt, damit noch mehr Menschen erfahren, für wen wir uns stark machen!
- ✗ einen Link auf Ihrer Webseite schalten zu **www.kinder-krebskranker-eltern.de**.

Wir bleiben alle Kinder, solange wir Eltern haben! Flüsterpost e.V. ist für Sie/Euch da! Wir bieten

- ✗ **Information, Beratung und Begleitung ohne Altersbegrenzung** für Eltern, Kinder/Jugendliche und junge Erwachsene, Angehörige und Bezugspersonen sowie Multiplikatoren in unserer Beratungsstelle, in stationären Einrichtungen oder nach Absprache auch Zuhause im Umkreis von 60 km.
- ✗ bundesweite Beratung per Telefon, Brief oder E-Mail.
- ✗ eigens erstellte Infobroschüren und Kommunikationshilfen für Kinder und Erwachsene.
- ✗ spiel-, kreativ-, musik- und erlebnispädagogische Einzel- und Gruppenangebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene. (aktuelle Termine bitte erfragen)
- ✗ einen Eltern-Treff. (aktuelle Termine bitte erfragen)
- ✗ Trauerbegleitung in jeder Lebensphase.
- ✗ sozialrechtliche Informationen.
- ✗ Lesungen, Vorträge und Fortbildung für Betroffene, Multiplikatoren und Interessierte.
- ✗ Kooperation mit Fachleuten verschiedener Berufsgruppen und Netzwerkpartnern.
- ✗ Öffentlichkeits- und Netzwerkarbeit zur Stärkung der Lobby Betroffener.
- ✗ auf unserer Website verschiedene Informationen und Materialien, auch zum Herunterladen, u.a. mit Lese- und Link-Tipps, eine GALERIE zum (kreativen) Austausch und unter Media/Audio unser Flüsterpost Song „MUT TUT GUT!“.



Unsere Angebote sind vertraulich und kostenfrei. Wir freuen uns aber über kleine und große Spenden, damit wir auch weiterhin für Euch da sein können! Ganz herzlichen Dank für Ihre/Deine wichtige und wertvolle Solidarität & Unterstützung!



Sie können uns unterstützen! Werden Sie Mitglied bei Flüsterpost e.V. und fördern Sie unsere Arbeit mit einem Jahresbeitrag von 25 Euro oder mehr! Diese Beitrittsklärung per Post an uns senden oder faxen an 06131/55 48-608. Herzlichen Dank!

BEITRITTSERKLÄRUNG ■ Ich möchte Mitglied im gemeinnützigen Verein Flüsterpost e.V. werden. (Bitte in Druckbuchst-

Einzugsermächtigung ■ Ich ermächtige Flüsterpost e.V. bis auf Widerruf, die von mir zu entrichtenden Jahresbeiträge in Höhe von 25 Euro 50 Euro 80 Euro Euro (Zutreffendes bitte ankreuzen oder ergänzen) nach Eingang dieser Erklärung und danach jeweils zum Monat März des laufenden Jahres von meinem unten angegebenen Konto einzuziehen. Wenn mein Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstitutes keine Verpflichtung zur Einlösung.

Vorname Nachname PLZ / Wohnort Geburtsdatum

Vorname Nachname IBAN BIC

Newsletter ■ Bitte informieren Sie mich (2-3x jährl.) mit verdeckter E-Mail-Adresse über Aktuelles von Flüsterpost e.V. Ihre Angaben werden gemäß DSGVO verarbeitet.

Datum Unterschrift

Empfehlen Sie uns weiter, damit noch mehr Menschen erfahren, für wen wir uns einsetzen! Oder schalten Sie einen Link auf Ihrer Webseite zur Seite von Flüsterpost e.V. **Herzlichen Dank!**