



Krebskrank: Wie sagt man es den Kindern?

Eine Information für betroffene Eltern
mit Tipps für Lehrpersonen



Warum sollen wir mit Kindern über Krebs reden?

Wenn eine Mutter oder ein Vater an Krebs erkrankt, verändert sich das Leben aller Familienmitglieder. Die vielen aufkommenden Gefühle, die Sorgen sowie die Belastung einer Therapie lassen den Eltern oft weniger Kraft und Zeit für ihre Kinder. Forschungsergebnisse zeigen, dass die Krebsdiagnose eines Elternteils die Entfaltung von Kindern nachhaltig beeinträchtigen kann.

Eltern möchten ihre Kinder schonen und wagen darum oft nicht, mit ihnen über die Krankheit zu reden. Kinder und Jugendliche merken aber auch

ohne direkte Information, dass etwas nicht stimmt. Sie denken sich im Geheimen eigene, vielfach unheimliche Erklärungen für die «komische Stimmung» aus. Dies kann mehr belasten als eine korrekte, dem Alter angepasste Information.

Kinder können besser mit der Wahrheit umgehen, als Erwachsene ihnen in der Regel zutrauen. Es ist darum für die Beziehung zwischen Eltern und Kindern entscheidend, dass über einschneidende Veränderungen wie eine Krebserkrankung innerhalb der Familie informiert wird.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Gespräch?

Grundsätzlich gilt:

Lieber früh als spät, aber lieber spät als nie.

Sollten Sie mehrere Kinder haben, kann es zweckmässig sein, zuerst alle zusammen zu informieren. Danach können Sie mit jedem einzelnen nochmals das Gespräch suchen und auf das Alter und das Temperament jedes Kindes Rücksicht nehmen.

Es muss nicht alles beim ersten Gespräch gesagt werden. Meist merken Sie, wann der Zeitpunkt für weitere Informationen gekommen ist. Sie können Ihrem Kind beispielsweise erst dann erklären, dass Sie vorübergehend die Haare verlieren werden, wenn es wirklich so weit ist.

Wie sagen wir es unseren Kindern?

Ein allgemein gültiges Rezept gibt es nicht, denn jede Familie und jede Situation ist einmalig. Aber es gibt ein paar bewährte Empfehlungen. Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind regelmäßig versichern, dass es geliebt wird.

Information

- > Sagen Sie Ihrem Kind, dass man Ihre Krankheit «Krebs» nennt. Erklären Sie ihm, dass dies mit dem Tier «Krebs» nichts zu tun hat, sondern dass bestimmte Zellen im Körper krank sind.
- > Verwenden Sie einfache Worte und kurze Sätze, beispielsweise so: «Ich habe im Bauch einen Knollen. Man nennt das Krebs. Er macht mich krank. Darum muss der Arzt ihn herausnehmen. Deshalb gehe ich für ein paar Tage ins Spital. Ihr könnt mich dort besuchen.» Diese Information genügt meist für den Augenblick.
- > Reden Sie nicht über Dinge, die noch weit entfernt liegen und nicht voraussehbar sind.
- > Sie müssen nicht alles sagen, was Sie wissen. Aber alles, was Sie sagen, muss wahr sein.

Entlastung

- > Sagen Sie Ihrem Kind, dass es keine Schuld an Ihrer Erkrankung hat. Die genaue Ursache von Krebs kennt man nicht.
- > Erklären Sie ihm, dass Krebs nicht ansteckend ist.
- > Unterdrücken Sie Gefühle nicht. Erlauben Sie sich, wütend, traurig etc. zu sein. Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es in Ordnung ist, wenn auch es niedergedrückt oder verärgert ist.
- > Erklären Sie, dass Mutter oder Vater der Krankheit wegen manchmal gereizter oder aufbrausender reagieren können.

Begleitung

- > Ermutigen Sie Ihr Kind, Fragen zu stellen. Sagen Sie ihm, dass es auch später immer alles fragen darf.
- > Hören Sie auch einfach nur zu und bieten Sie ihm Ihre Nähe an.
- > Versichern Sie ihm, dass Sie es über alles Bedeutungsvolle informieren werden.

Mit Kindern über Krebs reden – Wenn Eltern krank werden

Diese Broschüre der Krebsliga bietet viele Hinweise, wie der Familienalltag und der gegenseitige Austausch weitergehen könnten – trotz und mit Krebs. Sie geht vertieft darauf ein, wie mit Kindern über die Krankheit, aber auch über Abschied, Sterben und Trauer gesprochen und wie ihnen in dieser Situation beigegeben werden kann.

- > Wichtig für Kinder ist, zu wissen, was sich in ihrem Alltag verändert. Es ist hilfreich, wenn Sie eine gewisse Alltagsroutine aufrechterhalten können.
- > Es ist sinnvoll, kurzfristig zu planen und die nächsten Schritte so konkret wie möglich zu beschreiben.
- > Versprechen Sie nichts, was Sie nicht halten können. Anstatt zu

sagen: «Ich werde sicher wieder gesund», sagen Sie: «Ich hoffe ganz fest, dass ich wieder gesund werde. Jetzt gehe ich erst mal ins Spital, und dort nehmen mir die Ärzte den Krebs heraus.»

Gerade in dieser schwierigen Zeit sollten Kinder genügend Zeit haben für Tätigkeiten, die ihnen Spass machen.

Was ist bei Teenagern besonders zu beachten?

Jugendliche ziehen sich oft zurück, wenn ein Elternteil ernsthaft erkrankt. Oder sie stürzen sich zur Ablenkung in Freizeiterlebnisse. Sie fragen selten nach, können aggressiver reagieren als sonst und in der Schule weniger Interesse zeigen.

Legen Sie wie bis anhin Regeln fest und setzen Sie Grenzen.

Besonders Töchter von erkrankten Müttern übernehmen häufig eine Erwachsenenrolle, die sie überfordert. Dann ist es wichtig, wenn Sie klar festlegen, was Ihnen hilft, dass es z.B. prima ist, wenn Ihre Tochter die Einkäufe erledigt, Sie aber auch möchten, dass sie weiterhin mit ihren Freundinnen etwas unternimmt.

Meistens sind Jugendliche an medizinischen Zusammenhängen interessiert. Erklären Sie ihnen die Diagnose und die Therapien, denen Sie sich unterziehen werden.

Jugendliche machen sich auch Sorgen um einen möglichen Tod. Reden Sie mit ihnen über Ihre Situation und Ihre eigenen Gedanken über das Sterben. Akzeptieren Sie jedoch, wenn Ihr «Kind» nicht sofort über alles reden möchte.

Pubertierende entwickeln manchmal Ängste, selbst krank zu werden. Wie gross oder wie klein für sie die Wahrscheinlichkeit ist, zu erkranken, kann in einer fachärztlichen (genetischen) Beratung besprochen werden.

Wer kann helfen?

Vertrauen Sie auch jetzt auf Ihre eigene Kraft und diejenige Ihrer Kinder. Sprechen Sie – nach Absprache mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin – wenn möglich selber mit Ihrem Kind und erklären Sie ihm, was mit Ihnen los ist.

Manchmal ist es aber zu belastend, selber oder mit Unterstützung des Partners/der Partnerin oder anderer nahestehender Personen mit den Kindern zu reden. Dann kann professionelle Begleitung alle Beteiligten entlasten.

Wenden Sie sich an die Krebsliga Ihres Kantons, eine Beratungsstelle für Kinder und Jugendliche oder an einen Sozialdienst. Auch die Hausärztin oder der Hausarzt können beim Gespräch dabei sein oder dieses leiten, besonders wenn sich die Kinder für medizinische Zusammenhänge oder Details der Therapie interessieren.

Auf der Rückseite dieses Faltblatts finden Sie Adressen von Angeboten in Ihrer Region.

Anlaufstellen für Kinder und Jugendliche

Telefon 147 und www.147.ch
Krebstelefon 0800 11 88 11
www.krebsliga.ch/teens
www.krebsliga.ch/cancerline
www.tschau.ch und
www.feelok.ch

Beratung zu allen Themen rund um die Uhr
Gratis-Telefon, Montag bis Freitag 10–18 Uhr
Kinder- und Jugendseite
Live-Chat

E-Beratung für junge Menschen



Soll die Schule informiert werden?

Es kann für das Kind hilfreich sein, wenn Lehrpersonen aller Schulstufen, und manchmal auch Lehrmeister, in groben Zügen über die Erkrankung eines Elternteils informiert sind. Sie können dann verstehen, warum Ihr Kind allenfalls ein verändertes Verhalten zeigt oder es zu einem Leistungsabfall kommt. Eine Informationspflicht besteht jedoch nicht.

Als Eltern von jüngeren Kindern sollten Sie selber die Lehrerin/den Lehrer informieren.

Sind die Kinder älter, besprechen Sie am besten mit ihnen, wer die Lehrerin/den Lehrer informiert. Vielleicht hilft es Ihrem Kind, wenn Sie dies gemeinsam tun oder wenn Sie dabei sind.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind auch, ob die Mitschülerinnen und Mitschüler von der Lehrperson informiert

werden sollen. Manche Kinder möchten nicht, dass alle über ihre Familiensituation Bescheid wissen, anderen hilft es bei der Verarbeitung.

Bei Teenagern sollten Hauptlehrpersonen, Lehrmeister und allenfalls die Schulleitung nur nach Rücksprache mit dem Jugendlichen informiert werden. Jugendliche orientieren sich an Gleichaltrigen, wollen stark sein, dazugehören und nicht auffallen. Darum wünschen sie oft auch nicht, dass die ganze Klasse Bescheid weiss.

Wichtig ist, dass Sie nicht heimlich mit jemandem sprechen, sondern bei Problemen herausfinden, warum Ihr Sohn oder Ihre Tochter nicht möchte, dass die Schule informiert wird. Hier gilt ganz besonders, dass Sie gemeinsam besprechen, wer wie und von wem informiert werden soll.



Tipps für Lehrpersonen

Vielleicht werden Sie als Lehrperson von Eltern oder von Schülern darüber informiert, dass ein Elternteil an Krebs erkrankt ist. Dann geht es nicht darum, dass Sie sich über die Krankheit oder die Therapien möglichst viel Wissen aneignen, sondern dass Ihnen bewusst ist, wie sehr eine Krebsdiagnose immer auch eine Familien-diagnose ist, von der alle Familienmitglieder betroffen sind.

Für Ihren Schüler verändern sich beispielsweise die gewohnten Tagesstrukturen und/oder die Rollen der Eltern. Die Ungewissheit über den Verlauf der Krankheit, belastende Therapien, Hoffnung und Aussicht auf Heilung, aber auch die Möglichkeit eines Rückfalls und des Verlusts eines geliebten Elternteils prägen plötzlich oder über lange Zeit den Alltag.

Ihnen als Lehrperson kann die Information über die Krankheit helfen, ein allenfalls verändertes Verhalten Ihrer Schülerin besser zu verstehen. Die Mehrzahl der betroffenen Kinder und Jugendlichen sind in der Lage, das Geschehen rund um eine schwere Krankheit eines Elternteils bei einfühlsamer Begleitung adäquat zu verarbeiten. Laut Studien kommt es aber doch bei etwa 10% zu behandlungsbedürftigen psychischen Symptomen. Ihre Beobachtungen könnten dazu dienen, bei gravierenden Verhaltensauffälligkeiten – in Absprache mit den Eltern – eine geeignete Intervention einzuleiten.

Die meisten Kinder und Jugendlichen wünschen allerdings kein Mitleid und keine Sonderbehandlung. In vielen

Fällen ist es für Kinder krebskranker Eltern aber hilfreich, mit Ihnen persönlich als einer vertrauten Person aus dem ausserfamiliären Umfeld über Fragen zum Sinn des Lebens, zu Krankheit und Leid diskutieren und philosophieren zu können.

Wenn es Ihr Lehrplan zulässt, können Themen wie Krankheit, Sterben und Tod, aber auch medizinische Zusammenhänge – nach Absprache mit dem betreffenden Kind oder Jugendlichen und seinen Eltern – stufengerecht im Unterricht aufgegriffen werden.

Fragen klären

Klären Sie mit den Eltern und dem Schüler folgende Fragen:

- > Ist eine Orientierung der Schulleitung und der übrigen Lehrpersonen nötig?
- > Wenn ja, wer übernimmt die Orientierung?
- > Soll die Klasse informiert werden?
- > Ist es für das Kind in Ordnung, wenn Sie sich von Zeit zu Zeit nach seinem Befinden erkundigen?
- > Möchten die Eltern über Ihre Beobachtungen wie Verhaltensänderungen (Traurigkeit, Rückzug, aggressives Verhalten, Leistungsabfall, Müdigkeit) informiert werden und, wenn ja, wie häufig?

Sie als verständnisvolle Person im Hintergrund zu wissen, kann für Kinder und Jugendliche wichtig sein. Zu wissen, dass die Krebskrankheit von Mutter oder Vater nicht verheimlicht werden muss, hilft bei der Verarbeitung.

Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

Krebsliga Aargau
Tel. 062 834 75 75
www.krebsliga-aargau.ch

Krebsliga beider Basel
Tel. 061 319 99 88
www.klbb.ch

Bernische Krebsliga
Tel. 031 313 24 24
www.bernischekrebsliga.ch

Krebsliga Freiburg
Tel. 026 426 02 90
www.liguecancer-fr.ch

Ligue genevoise contre le cancer
tél. 022 322 13 33
www.lgc.ch

Krebsliga Graubünden
Tel. 081 252 50 90
www.krebsliga-gr.ch

Ligue jurassienne contre le cancer
tél. 032 422 20 30
www.liguecancer-ju.ch

Ligue neuchâteloise contre le cancer
tél. 032 721 23 25
www.liguecancer-ne.ch

Krebsliga Schaffhausen
Tel. 052 741 45 45
www.krebsliga-sh.ch

Krebsliga Solothurn
Tel. 032 628 68 10
www.krebsliga-so.ch

Krebsliga Ostschweiz
Tel. 071 242 70 00
www.krebsliga-ostschweiz.ch

Thurgauische Krebsliga
Tel. 071 626 70 00
www.tgkl.ch

Lega ticinese contro il cancro
Tel. 091 820 64 20
www.legacancro-ti.ch

Krebsliga Oberwallis
Tel. 027 970 35 41
www.krebsliga-wallis.ch

Ligue vaudoise contre le cancer
tél. 021 623 11 11
www.lvc.ch

Krebsliga Zentralschweiz
Tel. 041 210 25 50
www.krebsliga.info

Krebsliga Zug
Tel. 041 720 20 45
www.krebsliga-zug.ch

Krebsliga Zürich
Tel. 044 388 55 00
www.krebsligazuerich.ch

Krebshilfe Liechtenstein
Tel. 00423 233 18 45
www.krebshilfe.li

Weitere Unterstützungs- und Beratungsangebote

Entlastungsdienst Aargau
Tel. 062 837 50 20
www.entlastungsdienst-ag.ch

Elternhilfe beider Basel
Tel. 061 423 96 50
www.elternhilfe.ch

Familien-, Erziehungs- und Jugendberatungsstellen beider Basel
www.fejb.ch

Entlastungsdienst Kanton Bern
Tel. 031 382 01 66
www.entlastungsdienst-be.ch

Schweizerisches Rotes Kreuz, Bern
Kinderbetreuung zuhause
Tel. 031 919 09 09
www.srk-bern.ch

As'trame Freiburg
Tel. 079 256 44 31
www.astrame.ch

Freiburgisches Rotes Kreuz
Rotkäppchen-Dienst – Kinderbetreuung zuhause
Tel. 026 347 39 49
www.croix-rouge-fr.ch

Zweidihei Schaffhausen
Tel. 052 624 72 05
www.zweidihei.ch

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst KJPD Solothurn
Tel. 032 627 84 00
www.so-h.ch

Schulpsychologischer Dienst Kanton Solothurn
Tel. 032 627 29 61
www.so.ch

Kinderkrebshilfe Schweiz Elterngruppe Ostschweiz
Tel. 071 952 73 19
www.kinderkrebshilfe-ostschweiz.ch

Mütter- und Väterberatung Glarnerland
Tel. 079 301 84 54
www.muevaeberatung.gd

Entlastungsdienst Thurgau
Tel. 071 917 17 78
www.entlastungsdienst-tg.ch

Spitalzentrum Oberwallis Psychoonkologie Kinder- und Jugendpsychiatrie
Tel. 027 970 36 50
www.hopitalvs.ch

Zentrum für Entwicklung und Therapie des Kindes und Jugendlichen Brig/Visp
Tel. 027 922 38 65/
027 948 02 80
www.vs.ch/kdj

Schweizerisches Rotes Kreuz, Luzern
Kinderbetreuung zuhause
Tel. 041 418 70 15
www.srk-luzern.ch

Onkofamiliare Zürich
Tel. 044 388 55 02
www.onkofamiliare.ch

Palliative Gruppe des Kinderspitals Zürich
Tel. 044 266 31 34
www.kispi.uzh.ch



krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro

Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern
Tel. 031 389 91 00, Fax 031 389 91 60, info@krebsliga.ch
www.krebsliga.ch, PK 30-4843-9