

MAMA/PAPA HAT KREBS



WENN MAMA ODER PAPA AN KREBS ERKRANKEN



ÖSTERREICHISCHE KREBSHILFE
SEIT 1910

Österreichische Krebshilfe – seit 1910

„Die Not unserer Krebskranken wird immer größer, wir müssen etwas tun, um sie zu lindern. Könnten wir nicht zusammenkommen, um darüber zu sprechen?“

Diese Zeilen schrieb Hofrat Prof. Dr. Julius Hochenegg an seinen Kollegen Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg. Es war ein trüber Novembertag im Jahr 1909 gewesen und Prof. Hochenegg hatte wie so oft eine Krebspatientin daheim besucht und die Not, die er dort sah, hatte ihn tief betroffen gemacht.

Infolgedessen gründeten am 20.12.1910 die Ärzte Prof. Dr. Julius Hochenegg, Hofrat Prof. Dr. Anton Freiherr von Eiselsberg, Hofrat Prof. Dr. Richard Paltauf, Prof. Dr. Alexander Fraenkel, Prim. Doz. Dr. Ludwig Teleky und Dr. Josef Winter die heutige Österreichische Krebshilfe.



Damals wie heute ist es eine der Hauptaufgaben der Österreichischen Krebshilfe, Patienten und Angehörige zu begleiten, sie zu unterstützen und für sie da zu sein. Rund 100 kompetente Berater stehen Patienten und Angehörigen in ca. 60 Krebshilfe-Beratungsstellen mit einem umfangreichen Beratungs- und Betreuungsangebot zur Verfügung.

Darüber hinaus tragen Erkenntnisse aus den von der Österreichischen Krebshilfe finanzierten Forschungsprojekten dazu bei, den Kampf gegen Krebs im Bereich Diagnose und Therapie erfolgreicher zu machen.

Die Österreichische Krebshilfe finanziert sich zum großen Teil durch private Spenden, deren ordnungsgemäße und verantwortungsvolle Verwendung von unabhängigen Wirtschaftsprüfern jährlich bestätigt wird. Die Krebshilfe ist stolze Trägerin des Österreichischen Spendengütesiegels.



„Das Erschütternde ist nicht das Leiden der Kinder an sich, sondern der Umstand, dass sie unverdient leiden... Wenn wir nicht eine Welt aufbauen können, in der Kinder nicht mehr leiden, können wir wenigstens versuchen, das Maß der Leiden der Kinder zu verringern.“

Albert Camus (1913 – 1960)
französischer Philosoph, Novellist,
Essayist und Dramatiker,
1957 Nobelpreis für Literatur



*Mag. Gaby SONNBICHLER
Krebshilfe-Projekt-Leiterin
„Mama/Papa hat Krebs“*

Als wir vor rund 15 Jahren das Projekt „Mama/Papa hat Krebs“ ins Leben gerufen haben, hatte das einen sehr persönlichen Hintergrund. Eine gute Freundin war mit Anfang 30 an Krebs erkrankt und ich habe gesehen, wie schwierig es für sie war, neben der Kraft, die sie gebraucht hat, um mit ihren Therapien und den damit verbundenen Veränderungen in Ihrem Leben zurecht zu kommen, sich auch Gedanken zu machen, was das Beste für Ihre Kinder ist in dieser Situation. Aus Angst, ihre Kinder zu belasten, hat sie ihnen die Erkrankung so gut es ging verheimlicht. Der Schock für ihre Kinder war groß, als ihre Mutter den Kampf gegen den Krebs verlor. Um Müttern und Vätern, die an Krebs erkrankt sind, zu helfen, ihren Kindern die Erkrankung so offen, aber zugleich so schonend wie möglich zu erklären, haben wir „Mama/Papa hat Krebs“ ins Leben gerufen. Das Projekt unterstützt Familien, die von einer Krebserkrankung betroffen sind, aber auch ihre Kinder psychosozial. Begleitend dazu möchten wir Sie mit dieser Broschüre unterstützen, einen guten gemeinsamen Weg durch Ihre Erkrankung zu gehen. Wir sagen Ihnen, was wir aus jahrelanger Erfahrung mit den Problemen erkrankter Eltern und ihrer Kinder wissen und hoffen, dass Ihnen unsere Informationen und Tipps helfen, das Beste aus Ihrer schwierigen und belastenden Situation zu machen.



*Jeannine SCHILLER
Patin Projekt
„Mama/Papa hat Krebs“*

Das Projekt „Mama/Papa hat Krebs“ verdankt seinen „Aufstieg“, seinen breiten Aktionsradius im Dienst der Kinder an Krebs erkrankter Eltern und seine öffentliche Präsenz zu einem großen Teil Jeannine Schiller, die sich schon seit vielen Jahren intensiv für Sozialprojekte für Kinder engagiert und das Projekt seit 15 Jahren sozusagen als Patin für die Krebshilfe Wien „adoptiert“ hat. Jeannine Schiller sorgt mit groß angelegten und prominent besetzten Charity-Veranstaltungen für die fortlaufende Finanzierung des Projekts in Wien und garantiert damit nicht nur sein Bestehen, sondern seine ständige Ausweitung. An dieser Stelle möchten wir Jeannine Schiller daher ganz herzlich danken! Auch im Namen aller Kinder und ihren an Krebs erkrankten Eltern, die auf diese Weise kostenlos psychologisch betreut werden können, so intensiv und so lang es die Situation erfordert.



*Univ.-Prof. Dr. Paul SEVELDA
Präsident
Österreichische Krebshilfe*

Die Diagnose „Krebs“ stellt für die meisten Menschen und ihre Familien eine große Lebenskrise dar. Egal, ob Sie selbst erkrankte Mutter oder Vater, Partnerin oder Partner eines Menschen mit Krebs sind. Auch als Großmutter, Großvater, Freundin oder Freund, LehrerIn, KindergärtnerIn oder Bekannte von Betroffenen werden Sie sehr schnell mit den psychischen und sozialen Folgen einer Krebserkrankung konfrontiert, besonders wenn Kinder und Jugendliche mitbetroffen sind. Sehr oft sind die ersten Gedanken erkrankter Eltern nach der Diagnose: „Werde ich mein Kind aufwachsen sehen, muss ich bald sterben, wie soll ich meinem Kind sagen, dass ich Krebs habe, wie kann ich mit meiner Krankheit umgehen, so dass mein Kind möglichst wenig Schaden nimmt?“ – die Frage des Umgangs mit dem Thema Krebs stellt sich also sehr schnell.

Aus dem Inhalt

Hinweis	7
10 Wünsche von Kindern	9
Teil 1 – Erstmaliges Auftreten der Erkrankung	10
Soll ich es meinem Kind sagen?	10
Wann und wie soll ich es sagen?	11
Soll ich über alles reden?	12
Soll ich mein Kind trösten?	13
Wie kann mein Kind reagieren?	14
Was beschäftigt mein Kind?	15
Ist mein Kind in einer Krise?	16
Informieren Sie auch das Umfeld	17
Veränderungen meistern	18
Fragen zu Therapie und Dauer	21
Zurück in den Alltag	24
Teil 2 – Neuerliches Auftreten der Erkrankung	27
Diagnose: Unheilbar	29
Über das Sterben sprechen	30
Tod und Trauer	36
Lassen Sie sich helfen!	45
Hilfs- und Unterstützungsangebote der Krebshilfe	46
Kontaktdaten Österreichische Krebshilfe	50

Haftungsausschluss: Die Inhalte dieser Broschüre wurden mit größter Sorgfalt und unter Berücksichtigung der jeweils aktuellen medizinischen Entwicklungen von unseren Experten bzw. von unserer Redaktion erstellt. Die Österreichische Krebshilfe-Krebsgesellschaft kann dennoch keinerlei Gewähr für die Richtigkeit, Vollständigkeit, Korrektheit, letzte Aktualität und Qualität sämtlicher Inhalte, sowie jeglicher von ihr erteilten Auskünfte und jeglichen von ihr erteilten Rates übernehmen. Eine Haftung für Schäden, die durch Rat, Information und Auskunft der Österreichischen Krebshilfe-Krebsgesellschaft verursacht wurden, ist ausgeschlossen.

Geschlechtergerechter Sprachgebrauch: Nur aufgrund der besseren Lesbarkeit wird in der vorliegenden Broschüre die weibliche oder männliche Substantivform gebraucht. Die Ausführungen gelten natürlich auch entsprechend für Ärzte, Ärztinnen, Patienten, Patientinnen usw.

Hinweis vor dem Lesen der Broschüre

Viele Menschen mit der Diagnose Krebs werden aufgrund neuester Therapien und der verbesserten Möglichkeiten zur Früherkennung von Krebs erfolgreich behandelt und haben in ihrem weiteren Leben mit „Krebs“ nichts mehr zu tun.

Bei manchen Menschen entwickeln sich Metastasen und Krebs wird zu einer chronischen Krankheit, die immer wieder Therapien benötigt.

Manche Menschen sterben auch an Krebs. Das betrifft leider immer wieder auch Eltern von (kleinen) Kindern.

Wir haben uns mit dieser Broschüre zum Ziel gesetzt, möglichst viele Eltern, die an Krebs erkrankt sind, zu unterstützen. Dabei ist es uns wichtig, gerade Eltern, die an Krebs sterben werden, nicht auszuschließen.

Wir möchten das Kapitel „Sterben“ also nicht auslassen, ermutigen aber gleichzeitig alle Leser dieser Broschüre, die Kapitel, die für sie von Bedeutung sind, zu lesen und Kapitel, die Angst machen, ganz bewusst wegzulassen.

Respektieren Sie Ihre eigenen Grenzen und überwinden Sie sich zu nichts, wozu Sie nicht bereit sind.

Aus diesem Grund haben wir die Broschüre so gestaltet, dass die beiden großen Bereiche „Erstmaliges Auftreten der Erkrankung“ (Teil 1) und „Neuerliches Auftreten der Erkrankung“ (Teil 2) wie jeweils eigenständige Broschüren zu lesen sind.

In den österreichweiten Krebshilfe-Beratungsstellen stehen Ihnen kompetente und einfühlsame Beraterinnen kostenlos zur Verfügung. Eine Auflistung aller Beratungsstellen finden Sie am Ende dieser Broschüre.



10 Wünsche für mich

Was sich Kinder von der Familie, von Freunden und Bekannten, von ÄrztInnen, von Kindergarten und Schule, von ... wünschen, wenn Mama oder Papa Krebs hat:

1. Sprich mit mir – ich gehöre auch dazu.
2. Sag mir die Wahrheit. Das ist schwer für mich, aber leichter, als mit meiner großen Angst alleine zu sein.
3. Erkläre mir die Sachen so, dass ich sie verstehen kann. Bitte setz dich mit mir hin und verwende einfache Worte, die ich gut verstehe.
4. Komm zu mir und schau mit mir gemeinsam nach, ob ich von dir etwas wissen will. Von alleine traue ich mich nicht zu dir zu kommen, weil ich dich ja vielleicht nicht so gut kenne, weil du wenig Zeit hast und ich mich manchmal auch davor fürchte.
5. Mitunter will ich etwas nicht wissen – dann lass das bitte zu.
6. Sag mir, dass ich nicht schuld bin, dass meine Mama/mein Papa krank ist.
7. Erkläre mir, was ich für meine Mama oder meinen Papa tun kann – ich will auch helfen.
8. Manchmal will ich auch mit meinen Freunden spielen, wegfahren und Spaß haben. Bitte erkläre meinen Eltern, dass das normal ist und dass ich sie trotzdem lieb habe.
9. Ich muss wissen, wer auf mich aufpasst, mir etwas kocht, mich in den Kindergarten oder in die Schule bringt und bei mir ist, wenn ich krank bin. Bitte sag meinen Eltern, wie wichtig das für mich ist.
10. Interessiere dich für mich, auch wenn du der Arzt/die Ärztin meiner Mama oder meines Papas bist.

Soll ich es sagen... ?

Soll ich meinem Kind sagen, dass ich Krebs habe?

Grundsätzlich ja. Durch Informationen sind zwar momentane Mehrbelastungen möglich, jedoch zugunsten einer tragfähigen, langfristigen Vertrauensbeziehung.

Kinder wissen früher oder später auch ohne direkte Information, dass in ihrer Familie etwas Wichtiges nicht stimmt. Mama/Papa sind oft weg, im Spital, telefonieren viel öfter, meist hinter verschlossener Tür, Mama/Papa weint und will nicht sagen warum oder Erklärungen der Eltern klingen eigenartig. Und das macht Angst!

Die elterliche Befürchtung, das Kind durch ein Gespräch über die Krankheit oder den Ausdruck eigener Gefühle erst auf die Idee zu bringen, dass es sich ängstigen könnte, ist sehr verständlich. Aber in der Regel sind die kindlichen



Kinder wollen die Informationen von IHNEN, denn Sie sind die wichtigste Bezugsperson.

Ängste und Phantasien bereits lange vorhanden und wesentlich bedrohlicher, wenn das Kind sie alleine ertragen muss. Unsere Erfahrung ist, dass man Kindern nicht jede Belastung ersparen kann, dass es aber möglich ist, sie so gering wie möglich zu halten.

Soll ich das Wort „Krebs“ aussprechen?

Es ist sinnvoll, das Wort „Krebs“ auszusprechen, um Unklarheiten zu vermeiden. Außerdem besteht die Gefahr, dass sonst eine andere Person in Ihrer Umgebung mit Ihrem Kind unwissentlich von Krebs redet. Kinder hören schon sehr früh über die Medien, dass es Krebs gibt und vor allem, dass man daran sterben kann. Es ist also sehr wichtig, gleichzeitig zu erklären, dass Krebs in vielen Fällen auch geheilt werden kann und dass das Kind nicht Gefahr läuft, Sie unmittelbar zu verlieren.

Wann und wie soll ich es sagen ... ?

Wann ist ein günstiger Zeitpunkt, um es meinem Kind zu sagen?

Es gibt keine Faustregel, wann der richtige Zeitpunkt gekommen ist. Sie werden vielleicht versucht sein, das Gespräch hinauszuzögern, weil es Ihnen schwerfällt, mit Ihrem Kind darüber zu sprechen. Das ist verständlich und auch in Ordnung. Wenn Sie allerdings zu lange warten, besteht die Gefahr, dass Ihr Kind die Wahrheit von jemand anderem erfährt oder zufällig ein Gespräch zwischen Ihnen und einer dritten Person mit anhört. Das ist dann wahrscheinlich wirklich schlimm für Ihr Kind.

Im Vorfeld eines Gesprächs ist jedenfalls wichtig, dass Sie sich mit Ihrem Partner einig werden, wann und wie Sie Ihr Kind informieren wollen. Gut ist, wenn Sie sich vorher die Art der Erklärung überlegen und das Kind von beiden Elternteilen die gleichen Informationen erhält. Wichtig ist auch, dass Ihr Kind seinem Entwicklungsniveau entsprechend von Ihrer Erkrankung erfährt. Wenn Sie miteinander sprechen, sollte Ihr Kind die Möglichkeit haben, Fragen zu stellen; nehmen Sie Rücksicht auf das individuelle Tempo Ihres Kindes.

Wo sollte ich das Gespräch führen?

Führen Sie Gespräche wenn möglich in der gewohnten, geschützten, ungestörten Atmosphäre; das kann in der Wohnung sein, aber z.B. auch bei einem Spaziergang.

Wie soll ich mit meinem Kind reden?

Kinder brauchen Informationen häppchenweise und in ganz einfacher Sprache (verwenden Sie keine Fremdwörter und wenn unumgänglich, dann erklären Sie sie).

Sagen Sie es häppchenweise und verwenden Sie eine einfache Sprache.

Wenn es in der Familie unterschiedlich alte Kinder gibt, macht es Sinn, zunächst mit jedem Kind seinem Alter entsprechend einzeln zu reden, aber jedem Kind die Information zu geben, dass auch mit den anderen geredet wird (keine Geheimnisse vor einzelnen Familienangehörigen!).

Soll ich über alles reden?

Wie viele Einzelheiten soll ich meinem Kind erzählen?

Kinder geben sich meist schon mit einer kurzen Erklärung zufrieden, z. B.: „Mama ist im Krankenhaus, weil sie Krebs in der Brust hat. Der muss herausgenommen werden.“ Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass die Ärzte alles tun, um Ihnen zu helfen.

Wenn Ihr Kind sich aus dem Gespräch zurückziehen will, fordern Sie es nicht auf, unbedingt zu bleiben (denn Kinder spüren sehr gut, wie viel sie im Moment aushalten können), sondern reden Sie zu einem anderen Zeitpunkt nochmals mit Ihrem Kind.

Verwenden Sie kurze einfache Erklärungen über die Krankheit, Therapie und Nebenwirkungen. Aber lassen Sie sich Zeit und schütten Sie Ihr Kind nicht in einem Gespräch mit allen Informationen zu. Kinder können nicht zu viel auf einmal verarbeiten und brauchen meist mehrere Gespräche, damit sie besser klar kommen.

Erklären Sie dem Kind auch Ihre **Therapien** kindgerecht, in kleinen Häppchen. **Dasselbe gilt**

für mögliche Nebenwirkungen der Behandlung. Beschreiben Sie Ihrem Kind, was passieren wird, damit das Kind keine Angst bekommt, wenn die Mama/der Papa auf einmal anders reagiert oder verändert aussieht (z.B. Übelkeit, Haarausfall, starke Müdigkeit, verändertes Essverhalten).

Nach dem Gespräch ist es wichtig, dem Kind Rückzugsmöglichkeiten zur Verarbeitung der Gefühle zu bieten und später nachzuschauen, wie es dem Kind geht, ob es zurechtkommt und noch etwas von Ihnen braucht. Es ist nicht sinnvoll, unmittelbar nach einem solchen Gespräch „lustige“ Aktivitäten zur Ablenkung zu organisieren.

Wie sage ich meinem Kind, wie lang meine Behandlung dauern wird?

Wichtig ist, den Zeithorizont Ihrer Erkrankung in kindgerechten Abschnitten verständlich zu machen. Sie geben Ihrem Kind eine anschauliche Perspektive, wenn Sie beispielsweise erklären, dass Ihre Behandlung zu Ostern, zu Weihnachten, zu Schulbeginn oder zu einem anderen Zeitpunkt, der für Ihr Kind von Bedeutung ist, abgeschlossen sein wird.

Soll ich mein Kind trösten?

Soll ich versuchen, meinem Kind die Angst zu nehmen?

Der Versuch der Eltern, ihre Kinder nicht mit ihren eigenen Ängsten und Gefühlen zu belasten, funktioniert in dieser Situation meist nicht. Ihr Kind spürt außerdem sehr genau, dass etwas nicht stimmt; sie können ihm also in der Regel nichts verheimlichen. Vermeintliche „Stärke“ der Eltern führt auch bei Ihrem Kind dazu, dass es glaubt, dass auch von ihm „Stärke“ erwartet wird. Besser wäre, Gefühle (Wut, Trauer, Angst ...) von sich aus anzusprechen, um dadurch ihren Kindern Gefühle zu „erlauben“ und spürbar zu machen, dass es den Eltern ähnlich geht.

Vermeiden Sie vermeintlich Tröstendes wie: „Weine nicht“, „Sei nicht traurig“, „Du brauchst keine Angst haben“. Besser wäre: „Ich weiß, Du hast Angst, die habe ich auch. Aber ich werde Dir immer alles sagen, wenn Du das möchtest.“

Es ist auch wenig sinnvoll, von Kindern in dieser Situation besondere Tapferkeit und Rücksichtnahme zu fordern („Wir müssen uns jetzt alle zusammen-

reißen, zusammenhalten, positiv denken, besonders ordentlich sein“, „Du musst jetzt in der Schule/beim Schlafengehen/wenn wir ins Spital gehen besonders brav sein, damit sich die Mama/der Papa keine Sorgen machen muss“). Es ist normal, dass Kinder in Krisensituationen traurig sind, Angst haben, ratlos sind oder in einer Weise reagieren, wie man sie oft von jüngeren Kindern erwartet.

Was braucht mein Kind in dieser schwierigen Situation?

Wichtig für ein Kind in dieser Lebenssituation - wo vieles unsicher und anders ist - ist ein Gefühl der Zusammengehörigkeit. Das Verbindende gibt Sicherheit und bietet Schutz. Neben den Gesprächen mit Ihrem Kind ist also auch das gefühlsmäßige Zusammensein sehr wichtig (z. B. Körperkontakt - in den Arm genommen zu werden, kuscheln,...). Wenn Sie bisher immer viel Körperkontakt mit Ihrem Kind hatten, ist das gerade auch jetzt wichtig. Für ein Kind ist es von existenzieller Bedeutung zu wissen, dass es von Vater und Mutter geliebt wird. Sagen Sie deshalb Ihrem Kind immer wieder, wie lieb Sie es haben.

Wie kann mein Kind reagieren?

Mit welchen Reaktionen muss ich bei meinem Kind rechnen?

Auch das Kind sollte die Möglichkeit haben, über den richtigen Zeitpunkt des Gespräches mit zu entscheiden. Wenn es das Gespräch abbricht, kann auch die Angst im Moment übermächtig sein. Versuchen Sie zu einem anderen Zeitpunkt erneut ein Gespräch.

Mein Kind tut so, als wäre nichts. Ist das normal?

Selbst wenn Ihr Kind nach außen hin keine erkennbare Reaktion zeigt, steht es durch das Gespräch und die neue Situation unter Druck und Anspannung. Ihr Kind braucht jetzt vielleicht normale Alltagsabläufe ganz besonders stark. Es ist absolut in Ordnung, wenn es weiterhin lacht und spielt und Freunde treffen will. Bei Kindern findet oft auch ein rascher Wechsel an Emotionen statt, sie können belastende Situationen zwischendurch ausblenden und so tun, als gäbe es kein Problem.

Mein Kind reagiert „still“

Es kann sein, dass Ihr Kind scheinbar ganz unauffällig und still auf die veränderte Situation reagiert. Oft steckt dahinter, dass Ihr Kind durch sein Verhalten niemanden

zusätzlich belasten möchte, in Wirklichkeit aber mit der Situation der Erkrankung und den damit verbundenen Veränderungen schwer zurecht kommt. Sollten Sie diesen Eindruck haben, sprechen Sie Ihr Kind am besten direkt darauf an.

Mein Kind „klammert“

Möglicherweise pocht Ihr Kind nun ganz besonders auf Aufmerksamkeit und versucht, die Zuwendung, die es bisher im Familienverband hatte, zurück zu bekommen. Vielleicht verlangt Ihr Kind nun auch nach vermehrter körperlicher Zuwendung, zeigt eventuell ein klammerndes Verhalten oder fällt in frühkindliche Verhaltensmuster zurück (Nägelbeißen; Daumenlutschen; weint, wenn Sie weggehen).

Kinder können ganz unterschiedlich auf die Krankheit und Gespräche mit Ihnen reagieren. Lassen Sie dem Kind Zeit, alles zu „begreifen“ und beobachten Sie, ob sich das Verhalten wesentlich ändert.

Was beschäftigt mein Kind?

Welche Fragen beschäftigen mein Kind in dieser Zeit?

Bin ich schuld an der Erkrankung meiner Mama/meines Papas?

Kinder fühlen sich oft „schuld“ an der Krebserkrankung der Eltern, („Weil ich etwas Verbotenes getan habe, weil ich so zornig war ...“).

Vermitteln Sie Ihrem Kind unbedingt, dass es nicht Schuld an Ihrer Krankheit hat.

Es ist sehr wichtig, im Gespräch klar auszusprechen, dass keine Gedanken, Phantasien, ausgesprochene Worte oder Handlungen, egal von wem, Ursache der Krankheit sein können oder den Krankheitsverlauf beeinflussen würden. Es darf nicht das Gefühl bekommen, dass ein bestimmtes Verhalten seinerseits die Mama/ den Papa krank oder gesund machen kann (z. B. „Ärgere die Mama nicht, sonst wird sie nicht gesund“; „Sei brav, dann kommt die Mama schneller wieder nach Hause“ etc.).

Ist Krebs ansteckend?

Möglicherweise hat Ihr Kind die Vermutung, dass es sich bei Körperkontakt mit Krebs anstecken könnte, und sollte von Ihnen erfahren, dass es Sie gefahrlos weiterhin küssen darf, sie gemeinsam kuscheln können, usw.

Wirst du sterben?

Es kann helfen, wenn Sie Ihrem Kind Personen aus dem Bekanntenkreis nennen, die eine Krebserkrankung überlebt haben. Wichtig ist, seinem Kind Hoffnung zu vermitteln und gleichzeitig die Wahrheit zu sagen. Eine Möglichkeit, auf die (sehr häufige) Frage von Kindern zu antworten, ob Sie an Ihrer Krebserkrankung sterben müssen, wäre:

„Die Chancen stehen sehr gut, dass die Behandlung gut anspricht. Aber ganz genau wird man es erst eine Weile nach dem Abschluss der Behandlung wissen. Wir können uns aber ausmachen, dass wir wieder darüber sprechen, wenn ich mehr darüber weiß. Wenn du willst, erzähle ich es dir von alleine oder du fragst mich ganz einfach.“

Ist mein Kind in einer Krise?

Woran kann ich erkennen, dass sich mein Kind in einer krisenhaften Situation befindet?

Leider gibt es dafür keine allgemein gültigen Merkmale. Sie selbst kennen Ihr Kind am längsten und wissen daher am besten, ob es in Zeiten der Verunsicherung eher mit Rückzug, also unauffälligem Verhalten, reagiert oder mit dem Versuch, mehr Aufmerksamkeit zu bekommen.

Variante A:

Veränderte familiäre Atmosphäre und Struktur ziehen nicht immer gleich ein geändertes Verhalten des Kindes nach sich. Verhaltensänderungen kommen oft erst später. Trotzdem spürt das Kind die Veränderungen und fühlt sich dadurch verunsichert.

Variante B:

Das Kind zeigt seine Verunsicherung durch Verhaltensänderung, entwickelt nervöse Verhaltenstics (Nägelbeißen, Augenzwinkern, etc.), die vielleicht schon früher einmal aufgetreten waren, ist schlimmer/braver als sonst, klammert mehr als üblich, fällt in frühkindliche Verhaltensmuster zurück etc. Mit der schmerzlichen Vorerfahrung, die Ihr Kind aus

Ihrer Erkrankung heraus hat, ist es verständlich, dass es in nachfolgenden Krisensituationen noch verletzlicher wird.

Abhilfe bzw. Vorbeugung schaffen Sie durch die Klarstellung, dass Ihr Kind für die Veränderungen keine Verantwortung trägt und auch nichts dazu beitragen kann und soll, damit „alles wieder gut“ wird.

Kinder haben die Fähigkeit, auch mit traurigen Nachrichten umgehen zu können. Wichtig ist, dass sie dabei von Erwachsenen liebevoll unterstützt werden.

Informieren Sie auch das Umfeld!

Wen sollen wir über die Krebserkrankung informieren und miteinbeziehen?

Wichtig ist zunächst, das engste Umfeld mit einzubeziehen. Optimal ist, wenn alle denselben Wissensstand haben; beispielsweise sollten dann auch die Großeltern informiert werden, dass die Kinder über die Erkrankung von Mutter oder Vater Bescheid wissen.

Es ist wichtig für Ihr Kind, dass alle Personen, mit denen es häufiger in Kontakt ist und von denen es betreut wird, von den Veränderungen in Ihrer Familie Bescheid wissen.

Auch **Kindergärtner, Erzieher, Lehrer** sollten informiert sein, damit sie ein verändertes Verhalten der Kinder einordnen und für sie da sein können. Oft macht es Sinn, einen veränderten Informationsfluss auszumachen (z.B. Kindergärtner oder Lehrer ruft aktiv an, wenn sich Probleme ankündigen, oder man vereinbart regelmäßige telefonische Gespräche, um miteinander in Verbindung zu bleiben).

Bei Freunden des Kindes hilft es oft, die Eltern zu informieren. Wichtige Informationen wären: was habe ich, was wird in der nächsten Zeit geschehen, was brauche ich (z.B. Unterstützung beim Holen oder Bringen, Babysitten, Spielen bei Freunden, aktives „Mitbedenken“ meines Kindes ...), was brauche ich nicht (Mitleid, Bedauern, Geschichten von der Mali-Tant, Behandlungstipps, ...)

Die Erkrankung Krebs ist für Kinder meist schambesetzt, sie haben Angst, nun anders zu sein als die anderen. Das Kind erlebt sein Leben durch Ihre Erkrankung als grundsätzlich anders als das von Freunden oder Schulkollegen. Ihr Kind hat möglicherweise Angst vor Isolation, von Freunden anders behandelt oder sogar ausgelacht zu werden. Deshalb ist es wichtig, dass auch Eltern von Freunden Ihres Kindes Bescheid wissen.

Die Personen, mit denen Ihr Kind in Kontakt ist, sollen es im besten Fall nicht ständig bemitleiden, aber achtsam sein für die Situation (keine Schonhaltung!).



Die Krebshilfe Broschüren „Leben mit der Diagnose Krebs“ und „Angehörige und Krebs“ informieren umfangreich über alle Aspekte bei Krebs und das Hilfsangebot der Krebshilfe. Die Broschüren sind kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder stehen als Download unter www.krebshilfe.net zur Verfügung.



Veränderungen meistern

Was verändert sich für mein Kind und unsere Familie?

Wenn ein Elternteil schwer erkrankt, ist eine der wesentlichsten Änderungen innerhalb der Familie, dass die **Kinder aus dem Zentrum der Aufmerksamkeit rücken**.

Auch die **Bezugspersonen des Kindes ändern sich**: plötzlich holt es die Oma oder der Opa vom Kindergarten, hat niemand Zeit für den Elternabend, dürfen Freunde nicht kommen, weil „die Mama/der Papa Ruhe braucht“. Dadurch verändert sich die Routine im Alltag – Orientierung für das Kind geht verloren, **neue Strukturen sind nötig**, damit die Familie den Alltag bewältigen kann.

Worauf soll unsere Familie im Alltag besonders achten?

Alltag gibt Kindern viel Sicherheit. Je mehr er durcheinander gerät, desto gefährlicher empfindet ein Kind die Situation. Vielleicht können Sie gemeinsam mit Ihrem Kind klären, welche Termine in nächster Zeit anstehen und wie dies geregelt werden könnte (Bsp.: „Zur Klavierstunde bringst dich nun immer Tante Eva“, ...). Einige Kinder suchen Erholung

außerhalb der eigenen Familie. **Sie wollen nun vermehrt zu Freunden, Verwandten oder Nachbarn gehen**. Das ist verständlich, denn Ihr Kind braucht zwischendurch die unbeschwertere Umgebung, in der alles „ganz normal“ abläuft.



Es kann für Sie als Betroffener aber auch kränkend sein, wo Sie doch vielleicht gerade jetzt vermehrt den Wunsch haben, dass die Familie zusammenhalten sollte.

Schadet es meinem Kind, jetzt vermehrt bei anderen Leuten zu sein?

In den wenigsten Familien ist es möglich, dass sich der gesunde Elternteil kenzieren lässt, um ganz für die Familie da zu sein. Auch Omas und Opas sind nicht immer zur Stelle, um für die Kinder den Alltag zu managen. In den meisten Fällen unterstützt ein ganzes Netzwerk an unterschiedlichen

Bezugspersonen (Nachbarn, Schulkollegen, Freundeskreis, Verwandte, etc.). Natürlich wird es für viele Kinder zunächst irritierend sein, oft auswärts zu essen, Aufgabe zu machen etc. **Wenn es möglich ist, hilft hier eine gewisse Regelmäßigkeit, an der sich Ihr Kind orientieren kann.** Zum Beispiel geht es jeden Montag zu Schulfreundin „X“ Aufgabe machen, jeden Dienstag kümmert sich Oma um Ihr Kind etc.

Oft ist die Normalität der anderen Familien, in denen Ihr Kind nun teilweise mitlebt, auf längere Sicht aber auch ein Stück willkommene Abwechslung und Erleichterung.

Warum bezieht mein Kind alle Veränderungen auf sich?

Kinder bis zu einem Alter von circa 8 Jahren erleben sich immer als Mittelpunkt der Welt. Was immer um sie herum passiert, wird von ihnen so interpretiert, als hätten sie das Geschehen verursacht. **Entlasten Sie Ihr Kind, indem Sie klar die Verantwortung für alle Veränderungen in der familiären Struktur und Atmosphäre auf sich nehmen** und sich selbst für die Beseitigung etwaiger Unklarheiten zuständig erklären. Sie

können Ihrem Kind gar nicht oft genug sagen, dass es an Ihrer aktuellen Verunsicherung keine Schuld trägt und auch zu Ihrer Sicherheit nichts beitragen kann und auch gar nicht soll. Das würde Ihr Kind nämlich überfordern.

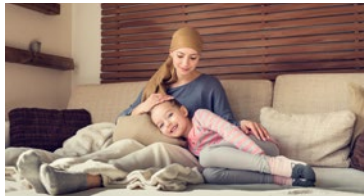
Wie kann ich meinem Kind helfen, diese Veränderungen zu bewältigen?

Es ist nicht wichtig, als Elternteil jederzeit perfekt zu sein; besonders erkrankte Mütter/Väter und ihre Partner setzen sich da oft besonders unter Druck.

Wichtig ist jedoch, aufmerksam dafür zu sein, was das Kind braucht.

Die Frage ist nicht „Kann ich meine Mutter-/Vaterrolle während der Krankheit so gut wie immer erfüllen?“, sondern wichtig wäre zu schauen „Gibt es einen Handlungsbedarf für mich?“. Denn vieles hat sich durch die Krankheit verändert und es ist wichtig, immer wieder nachzuschauen, ob das Kind Unterstützung braucht, Informationen haben will und genug Aufmerksamkeit und Zuwendung bekommt.

Definieren Sie Zeitfenster für gemeinsame Aktivitäten („Wenn die Mama von der Chemotherapie heimkommt, dann ist sie in den nächsten drei Tagen sehr müde und will viel schlafen; da bist du bis vier Uhr im Kindergarten, der Papa holt dich ab und geht mit dir einkaufen und die Mama kuschelt am Abend noch ganz fein mit dir, bevor du schlafen gehst“. Kinder müssen sich auskennen, wie der „Plan für den Tag“ ist, damit sie sich sicher fühlen können.



Wie kann mir mein Kind helfen, wenn es das will?

Grundsätzlich gilt, dass Ihr Kind in erster Linie sein eigenes Leben bewältigen soll und nicht das seiner Eltern, also Ihres. Wenn Ihr Kind mit Ihnen über die neue Lebenssituation sprechen will, mit Ihnen kuscheln, alte Fotos anschauen oder was auch immer will, ist das sicher in Ordnung und tut allen Beteiligten gut.

Kinder dürfen aber keinesfalls systemerhaltende Funktion

haben, d.h. Sie dürfen nicht mehr Anforderungen an Ihre Kinder stellen, als diese problemlos bewältigen können.

Ihr Kind darf sich beispielsweise nicht dafür zuständig fühlen müssen, dass ausreichend Essen im Kühlschrank ist oder auch, dass Sie sich nicht traurig und einsam fühlen. Das überfordert Ihr Kind. Für Ihr Kind muss die Bewältigung seines eigenen Lebens im Vordergrund stehen; dass es in die Schule geht, dass es seine Aufgaben macht und seinen Freizeitaktivitäten nachkommt.

Lassen Sie Ihr Kind nicht allein, indem Sie Maßnahmen und Entscheidungen von ihm fordern.

Sie sind der Erwachsene, der diese Maßnahmen und Entscheidungen für sich (und natürlich auch im Sinne Ihres Kindes!) zu treffen und zu verantworten hat. Dass Sie dazu die Meinung und die Vorschläge Ihres Kindes miteinbeziehen, ist gut und garantiert seine Mitsprachemöglichkeit. Dass Sie autonom entscheiden, schützt Ihr Kind jedoch davor, Verantwortung aufgebürdet zu bekommen, die es (noch) nicht tragen kann.

Fragen zu Therapie und Dauer

Wie kann ich meinem Kind sagen, wie es weitergehen wird, wenn ich es selbst (noch) nicht weiß?

Am besten, Sie halten sich an die Tatsachen. Weder die Ärzte noch Sie wissen ganz genau, wann Sie wieder gesund sein werden. Schließlich handelt es sich bei Ihrer Krankheit um eine komplexe Erkrankung. **Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie das im Moment selbst nicht so genau sagen können, aber dass Sie es in jedem Fall gleich informieren, sobald Sie mehr wissen.** Sie werden sehen, Ihr Kind erlebt Ihre Aufrichtigkeit und Wertschätzung wohlthuend.

Machen Sie Ihrem Kind besser keine Versprechungen. Es wird mit Unsicherheiten leichter leben können als mit Versprechungen, die möglicherweise nicht zu halten sind.

Wie sag ich meinem Kind, wenn es mir nicht gut geht?

Es macht Sinn, dem Kind zu erklären, dass die Mama/der Papa vielleicht einige Zeit lang keine Lust hat, etwas zu unternehmen oder im Haushalt zu tun. Wichtig ist, ganz klar zu sagen, dass das nicht

heißt, dass die Mama/der Papa das Kind nicht lieb hat, sondern Zeit für sich selbst braucht, um sich zu erholen.

Es ist auch sinnvoll, Dinge für das Kind zu planen, um ihm in dieser schwierigen Zeit auch ein Stück Lebensfreude zu schenken (z.B. einen Urlaub mit den Großeltern oder einen Ausflug mit Freunden).

Es macht Sinn, dem Kind nicht mehr Informationen zu geben, als man selbst zur Zeit hat, und das auch dem Kind zu sagen:

„Ich weiß selber noch nicht genau, wie es morgen im Spital sein wird, und ich hab auch schon ein bisschen Angst davor. Aber wenn ich nach Hause komme, werde ich dir genau erzählen, wie es war, und du kannst mich alles fragen.“

Sollte sich im Lauf Ihrer Behandlung ein längerer oder anderer Therapieverlauf abzeichnen, als die Ärzte und Sie ursprünglich angenommen hatten, bringen Sie das offen und ehrlich zur Sprache. **Ihr Kind kann mit ehrlicher Information sicher am besten umgehen und freut sich über das Vertrauen, mit dem Sie ihm begegnen.**



Die Krebshilfe Broschüre „Therapien bei Krebs“ informiert Patienten umfangreich über Therapien und mögliche Nebenwirkungen. Sie ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich.

Soll mich mein Kind im Spital besuchen?

Das Kind darf mitkommen, muss aber nicht. Manchmal ist es anfangs leichter, Kontakt übers Telefon zu halten, zu erzählen, wie es einem geht und das Kind so einzubinden. Wenn Ihr Kind Sie besuchen will und Sie selbst sich das auch wünschen, dann spricht nichts dagegen. Ihr Kind sollte aber auf den Spitalsbesuch gut vorbereitet werden, d. h. möglichst genau zu beschreiben, was das Kind sehen wird.

„Die Mama liegt noch im Bett, darf noch nicht aufstehen, weil gestern erst die Operation war. Deshalb hat sie auch Schmerzen, dagegen bekommt sie aus der Flasche, die über dem Bett hängt, durch einen Schlauch ein Mittel. Wundere dich nicht, dass die Mama an manchen Stellen so komisch orange ist – das kommt von dem Mittel, das man vor der Operation auf die Haut gestrichen hat, damit keine Bakterien in die Wunde kommen können. Das kommt nicht vom Blut. Du kannst die Mama aber ruhig umarmen, ihr ein Bussi geben – wenn du das ganz lieb und vorsichtig machst, ist das fein.“

Wichtig ist auch, das Spital, die Ärzte oder den Behandlungsverlauf nicht vor den Kindern zu kritisieren, auch wenn Sie gerade sauer sind, dass etwas nicht so gelaufen ist, wie Sie es sich gewünscht haben. Es fällt den Kindern sonst viel schwerer, das Spital als notwendigen, aber für Ihre Behandlung wichtigen Ort zu akzeptieren.



Inwieweit involviere ich mein (schon erwachseneres) Kind in Therapieentscheidungen?

Es ist vollkommen klar, dass für viele erkrankte Eltern die Tatsache, dass sie Kinder haben, für die sie sorgen müssen, einen wesentlichen Einfluss auf ihre Therapieentscheidung hat.

Kinder sollten jedoch keinesfalls in Entscheidungsprozesse über Therapien und Behandlungsabläufe miteinbezogen werden; das überfordert Kinder und macht sie – im Fall, dass es Komplikationen gibt – moralisch „verantwortlich“ für etwas, für das sie nicht verantwortlich sein können und dürfen.

Besonders bei allein erziehenden Eltern oder bei Paaren in einer schwierigen Partnerschaft darf das Kind nicht der einzige Tröster oder Ansprechpartner für die Erkrankung sein; es würde dadurch in eine Erwachsenenrolle gedrängt werden, der es weder organisatorisch noch emotional gewachsen ist.

Es ist auch wichtig, Kinder darauf vorzubereiten, dass Verwandte, Bekannte etc. möglicherweise über die Kinder Druck auf die Eltern ausüben wollen (z.B. im Bereich

klinischer Behandlungen, komplementärer oder alternativer Therapien, Schonungsverhalten etc.).

Ermutigen Sie Ihr Kind, den Druck auf die Umwelt zurückzuspielen und sich nicht zum Überbringer von gut gemeinten Ratschlägen machen zu lassen.

Wie gehe ich damit um, wenn sich mein Kind nicht mehr erinnern kann, dass ich auch einmal gesund war?

Vor allem kleinere Kinder vergessen sehr schnell. Sollte sich Ihr Kind nicht mehr daran erinnern können, wie es war, als Sie gesund waren, könnten Sie sich zum Beispiel gemeinsam Fotos aus einer Zeit vor Ausbruch Ihrer Erkrankung ansehen. Oder sie erzählen Ihrem Kind von Unternehmungen, die Sie früher miteinander gemacht haben (ein Schiausflug, ein Urlaub, etc.). Das können sehr schöne und auch innige Stunden sein, wo jeder vielleicht ein bisschen etwas aus der eigenen Erinnerung beitragen kann.

Zurück in den Alltag

Das Ende der Behandlungen. Ist jetzt alles vorbei?

Eine lange und anstrengende Zeit liegt hinter Ihnen. Und eigentlich hätten Sie sich erwartet, dass jetzt Ruhe einkehrt, Entspannung. Sie sind dabei, sich von einer schweren Krankheit zu erholen und sich auf Ihren ganz normalen Alltag einzustellen. Gerade das belastet Sie aber oft physisch und psychisch viel heftiger, als Sie erwartet hätten. Sie erleben sich oft müde und angestrengt.

Wie kann ich in aller Ruhe in meinen Alltag zurückkehren, um wieder die Mama/der Papa zu sein, die/der ich früher war?

Jetzt beginnt für Sie die Zeit der Rekonvaleszenz und die sollten Sie sich auch gönnen. **Sie brauchen jetzt einfach Wochen oder gar Monate zur Erholung und Kräftigung.** Lassen Sie sich dabei nicht vom Verhalten Ihrer Umwelt, den Erwartungen Ihrer Familie oder dem Rückzug der „Helfer“ überrollen, sondern beginnen Sie in aller Ruhe, Ihren Alltag neu aufzubauen und zu organisieren.

Freuen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind über die erreichte Leistung, die Sie beide erbracht haben: Sie - über den Heilungsprozess - und Ihr Kind - den teilweisen Verzicht auf Ihre Zuwendung. Aber beschönigen Sie die aktuelle Situation nicht. Sie werden noch viel Energie für sich selbst benötigen, bis Sie sich wieder gesund und zukunftsorientiert fühlen können.



Ich fahr zur Kur/Rehabilitation und habe Angst, mein Kind allein zu lassen.

Wichtig ist, dass Sie Ihrem Kind erklären, warum Sie auch jetzt noch nicht so „funktionieren“ wie früher und weshalb Sie ausreichend Zeit für sich brauchen, um wieder zu Kräften zu kommen. **Klären Sie mit Verwandten und Helfern, wie für Ihr Kind während dieser Zeit bestmöglich gesorgt werden kann.**

Was mache ich, wenn mein Kind ratlos und verärgert darauf reagiert, dass noch immer nicht alles „so wie früher“ ist?

Sehen Sie diese Ratlosigkeit oder auch diesen Ärger möglichst als **normale Reaktion und nicht als persönliche Kritik**. Es ist verständlich, dass Ihr Kind sich jetzt wünscht, dass alles endlich wieder so wie früher ist, aber so ist es eben in den meisten Fällen nicht. Lassen Sie sich von diesem Wunsch nicht irritieren und nehmen Sie sich jedenfalls auch nach Ende der Behandlung noch ausreichend Zeit.

Wie begegne ich dem Umfeld meines Kindes (Kindergarten, Schule etc.), das erwartet, dass ich meinen elterlichen Aufgaben nun wieder in vollem Umfang nachkomme?

Im Umfeld Ihres Kindes werden Sie möglicherweise nicht auf allzu viel Verständnis dafür stoßen, dass Sie auch jetzt nicht voll einsatzfähig sind. Daher ist besonders wichtig, dass Sie nicht nur in Ihrem engeren Umfeld, sondern auch im weiteren Umkreis – der auch Kindergarten, Schule etc. einschließt – klar zum Ausdruck bringen, dass der Druck, sofort wieder

„normal funktionieren“ zu müssen, für Sie und damit auch für Ihr Kind kontraproduktiv ist.

Machen Sie deutlich, dass Sie noch Zeit brauchen, um wieder in den Alltag zurückzufinden und zu funktionieren!

Wer stützt mich und mein Kind, wenn die Belastungen des Alltags noch zu groß sind?

Vielleicht ist es möglich, dass das **Netzwerk an Helfern, das während Ihrer Spitalsaufenthalte geholfen hat, alles aufrecht zu erhalten**, auch jetzt noch für Ihre Familie – für Ihre Kinder – da ist. Doch nicht jedem ist es möglich, auf privater Basis ein ausreichendes Netzwerk von Helfern zu organisieren. Entlastung schaffen Selbsthilfegruppen und verschiedene Anlaufstellen wie z.B. Hilfsorganisationen. **Fragen Sie im Spital oder in der Krebshilfe in Ihrem Bundesland!**

Was mache ich, wenn die Hilfe, die ich bekomme, nicht die Hilfe ist, die ich brauche und will?

Viele Menschen meinen es gut mit Ihnen und Ihren Kindern und tun Dinge für Sie, von denen sie überzeugt sind, dass sie Ihnen helfen. Leider ist das aber nicht immer der Fall. **Artikulieren Sie gegenüber Menschen, die Sie unterstützen wollen, welche Art der Hilfe für Sie wichtig und interessant ist.** Oft liegt es nur an einem Mangel an Kommunikation, dass Sie nicht das bekommen, was Sie brauchen.

Kontrolluntersuchungen: Angst und Unsicherheit übertragen sich auf Ihr Kind.

Viele Dinge des Lebens laufen wieder in altgewohnten Bahnen, manche auch in ganz neuen und trotzdem ist wieder eine Art Alltag eingeleitet. **Dennoch bleiben offene Fragen und Ängste, die immer wieder aufkommen** – z. B. anlässlich jeder Kontrolluntersuchung, ob die Krankheit wieder aufgetreten ist. Ihre eigene Unsicherheit und Angst nimmt auch Ihr Kind wahr. Wenn Sie diese vor Ihrem Kind zu vertuschen versuchen, tragen Sie damit leider zu noch größerer Unsicherheit bei.

Sprechen Sie Ängste offen an und geben Sie Ihrem Kind zu erkennen, dass Sie daran arbeiten, sich wieder sicherer zu fühlen.

Wenn die Krankheit vorläufig oder endgültig überwunden scheint, schieben sich oft ganz neue Probleme ins Blickfeld.

Es ist ganz charakteristisch, dass Probleme, die während der Zeit der Therapie in den Hintergrund gerückt sind, danach massiv hervorkommen. **Nach Behandlungsende brechen also gelegentlich schwere Krisen aus.** Oft handelt es sich dabei um Probleme, die die familiären Strukturen im weiteren Sinn betreffen (Generationskonflikte mit Eltern und Schwiegereltern, aber auch Partnerschaftskonflikte und Ablösungsprobleme mit Jugendlichen). Das ist wie gesagt ganz normal.

Vergessen Sie dabei aber bitte nie auf die Entlastung Ihres Kindes durch die Klarstellung, dass es in keiner Weise Schuld hat an Streit oder Problemen und auch nicht zu deren Lösung beitragen kann und soll. Gerade jetzt kann es für Sie sehr hilfreich sein, sich von Profis bei der Problemlösung professionell unterstützen zu lassen.

*Neuerliches
Auftreten
der Erkrankung*

Die Krankheit tritt wieder auf



Die Krebshilfe Broschüre „Bestmögliche Lebensqualität in jeder Phase der Erkrankung“ informiert Patienten und Angehörige über Therapien und die Möglichkeiten der Palliativpflege und -medizin sowie das umfangreiche Hilfs- und Unterstützungsangebot in ganz Österreich.

Die Broschüre ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder als Download unter: www.krebshilfe.net

Bei vielen Krebserkrankungen ist es von großer Bedeutung, WIE die Krankheit wieder auftritt. Handelt es sich um ein Rezidiv oder um Metastasen? Ist das ein unvorhergesehenes Ereignis, das behandelt werden muss, aber keine Änderung der Prognose nach sich zieht? Oder muss ich mich mit einem Befund auseinandersetzen, der besagt, dass keine Heilung mehr möglich ist und der möglicherweise eine Verkürzung meiner Lebenserwartung bedeutet?

Wie soll ich meinem Kind sagen, dass die Krankheit wieder da ist?

Versuchen Sie, zunächst sich selbst zu stabilisieren. Holen Sie sich Unterstützung für sich selbst; das kann Ihr Partner, ein Freund, ein Psychoonkologe in Ihrem behandelnden Spital oder in einer Beratungsstelle der Krebshilfe sein.

Reden Sie ausführlich mit Ihrem behandelnden Arzt, auch darüber, dass Sie Ihre Kinder mit der Tatsache des Wiederauftretens der Krankheit konfrontieren wollen.

Erst wenn Sie selbst über den ersten Schock hinweg sind, reden Sie mit Ihrem Kind. Wählen Sie in Ruhe den geeigneten Zeitpunkt und Ort und bitten Sie Personen Ihres Vertrauens oder Menschen, die für Ihr Kind besonders wichtig sind, dazu.

Das Wiederauftreten der Erkrankung ist ein Schock. Lassen Sie sich unterstützen. Erst wenn Sie die Situation verarbeitet haben, ist es Zeit, mit Ihrem Kind zu sprechen.

Wie kann mein Kind reagieren?

Kinder können in dieser Situation ganz unterschiedlich reagieren (hängt stark vom Alter ab) die Bandbreite ist groß: (scheinbares) Akzeptieren ohne besondere Reaktion, Angst, Verzweiflung, Schuld, Unlust, Wut und Aggression. Solche Gefühle sind für betroffene Eltern oft schwer zu ertragen. **Wenn es gelingt, sich ihnen gemeinsam mit dem Kind zu stellen, die Gefühle Ihres Kindes ernstzunehmen und nicht abzuwiegeln, dann tun Sie etwas sehr Schweres, aber auch Wichtiges.**

Diagnose: Unheilbar

Wenn Sie sich damit auseinandersetzen müssen, dass keine Heilung mehr möglich ist, rückt das Thema „Sterben“ näher. Für Sie selbst und auch für Ihre Familie, Ihre Kinder. Das ist schwer und schmerzhaft.

Es ist wichtig, Gefühle von Verzweiflung, Wut, Schuld und trauriger Leere zuzulassen und zu verstehen. Das Verschweigen und Beschönigen behindert das Erfassen des schmerzvollen Ereignisses, es lässt mit Ängsten und Phantasien allein. So kommt zu dem Verlust noch das Alleinsein dazu.

Jeder hat das Recht rasch und genau zu erfahren, wenn eine geliebte Bezugsperson stirbt, und jeder hat das Recht, auf seine Art und Weise Abschied zu nehmen. Auch und besonders Kinder.

Seien Sie ehrlich und offen zu Ihrem Kind, stellen Sie sich den Fragen – auch wenn Sie selbst auf vieles keine Antwort wissen.

Was wird auf mich und meine Kinder zukommen?

Der Prozess des Sterbens macht Angst. Angst vor dem Sterben, dem Aufhören zu sein, Angst um

andere, wie die Kinder es bewältigen werden. Jetzt heißt es, die eigenen Ängste genauer zu betrachten, sie aber auch dem Kind mitzuteilen. **Die Klarheit zu erreichen, dass wir den Tod weder aufheben noch verhindern können, ist ein enorm schwieriger, aber wichtiger Prozess.** Es gilt für alle, auch die Kinder, den Tod anzunehmen, ohne sich mit ihm schicksals ergeben abzufinden.

Jetzt ist es wichtig, Wünsche für das Sterben zu äußern und dies mit der Familie durchzusprechen. Dies ist ein schmerzlicher, aber wichtiger Schritt. Man erhält das Vertrauen, dass die eigenen Wünsche berücksichtigt werden. Für die Familie kann es eine wertvolle Hilfe sein, zu wissen, was und wie Mama/Papa es möchte. Man kann die Bitte äußern, im Sterben begleitet zu werden, oder aber, im Sterben alleine zu sein, wo man sterben möchte - im Krankenhaus oder, wenn möglich, zu Hause. Kinder sollen weder da noch dort ferngehalten werden, außer sie möchten nicht oder nicht immer dabei sein.

Über das Sterben sprechen

Wie spreche ich mit meinem Kind über das Sterben?

Wir dürfen uns nicht damit trösten, dass das Kind nichts mitbekommen hat, wenn in seiner Gegenwart Ängste und Befürchtungen nicht geäußert wurden. In Wirklichkeit weiß das Kind sehr genau, was vor sich geht, es respektiert aber das Tabu, nicht darüber zu sprechen, wenn mit ihm nicht darüber gesprochen wird. **Wir würden das Kind durch unser Schweigen mit seinen Ängsten und Unsicherheiten alleine lassen.** Es fühlt sich nicht nur vom kranken Familienangehörigen verlassen und zurückgewiesen, sondern auch von denen, die gesund sind und deren Unterstützung es jetzt dringend bedarf. **Das Gespräch über Sterben und Tod darf nicht hinausgezögert werden.**

Reden Sie mit Ihrem Kind, auch wenn es Ihnen sehr schwer fällt.

Das heißt natürlich nicht, dass man dem Kind schonungslos mitteilt, „deine Mama/dein Papa muss jetzt sterben“, sondern dass ihm die Wahrheit so gesagt wird, dass es die Tatsache erfassen und die da-

raus entstehenden Gefühle mit der Zeit verarbeiten kann. Auch ein sehr kleines Kind ist schon in der Lage mit uns darüber zu sprechen, dass es befürchtet, die Mama sei jetzt bald für immer weg.

Es ist immer schwer zu entscheiden, wann man dem Kind mitteilt, dass Mama oder Papa sterben werden. Ein wichtiger Faktor ist, ob die Kranken selbst darum wissen. **Die Kinder spüren die Not und Unsicherheit der Eltern und fragen manchmal von selbst. „Muss Mama sterben?“ oder auch „wie lange lebt Mama noch?“** – womit manchmal auch der Wunsch nach Beendigung des belastenden Zustandes gemeint sein kann. Kinder denken eben viel realistischer als wir annehmen und drücken auch viel eher das aus, was sie wirklich fühlen – wenn man sie lässt und ihnen dazu Gelegenheit gibt.

Hilfreich ist auf alle Fälle, das Gespräch nicht abzuwehren sondern das Kind mitfühlend mit dem, was der Arzt sagt, bekannt zu machen. Sachgerechte, aber nicht durch schwierige Details überfordernde Informationen können auch helfen, dass das Kind keine unerträglichen Phantasien aufbaut.

Tröstlich ist es, wenn man dem Kind erklärt, dass es kein Mittel mehr gibt, um die Krankheit zu heilen, dass der Arzt aber dafür sorgen wird, dass Mama oder Papa keine Schmerzen leiden muss, keinen Hunger oder Durst hat und gut schlafen kann.

Soll mein Kind Kontakt zu mir haben, obwohl ich todkrank bin?

Der Kontakt zum sterbenden Elternteil soll so lange als möglich aufrechterhalten bleiben. Viele Kinder entscheiden selbst, ob sie noch ins Krankenhaus oder Hospiz gehen wollen oder nicht – die meisten wollen es unbedingt.

Auch wenn der sterbende Elternteil zu Hause ist, sollte man das Kind selbstverständlich zu ihm lassen. **Es sollte möglich sein, dass das Kind neben dem sterbenden Elternteil spielt, Hausaufgaben macht, mit ihm sprechen und sich der gegenseitigen Zuneigung vergewissern kann.**

Wichtig ist auch die Möglichkeit zu schaffen, dass das Kind für den Sterbenden **kleine Pflegedienste** übernehmen kann, kleine Handreichungen, ein **kleines Geschenk**

bringt, **eine Zeichnung**, etwas bastelt. Durch die „Miteinbeziehung“ wird dem Kind die Zeit nach dem Tod erleichtert. Kinder sind nachher oft sehr stolz, dies oder jenes noch für Mama oder Papa getan zu haben.



Auch der Besuch in der Intensivstation ist anzuraten. Dem Kind sollte vorher erklärt werden, wie es dort aussieht, dass es dort viele Geräte und Schläuche gibt, dass Mama oder Papa uns nicht mehr antworten können, aber sicherlich spüren, dass wir da sind. Das Kind soll nicht einen ganzen Nachmittag dort verbringen oder gezwungen werden, nur passiv und still dazusitzen, da ihm die Besuche zu einer unerträglichen Last werden könnten. **Kinder geben sehr genau Zeichen, wann sie gehen möchten.**

Kinder erleiden beim Anblick des todkranken Elternteiles kein Trauma!

Kinder aller Altersgruppen, die bei der Betreuung einer todkranken Bezugsperson dabei sein dürfen, erleiden beim Anblick des Körperverfalles der Mama oder des Papas weder einen Schock noch ein Trauma. **Kinder sehen den Elternteil mit anderen Augen, weil sie auf einer anderen Ebene mit dem betroffenen Elternteil in Kontakt treten.** Ein solcher Anblick erschreckt oder schockiert nur diejenigen, die lange aus Schonung ferngehalten werden, an der täglichen Pflege nicht teilhaben dürfen, aber dann plötzlich mit dem sterbenden Elternteil konfrontiert werden.

Manchmal möchte es der Sterbende nicht, dass Kinder auf Besuch kommen, – meist, um den Kindern den Anblick zu ersparen, weil er glaubt, dies wäre für das Kind nicht gut. Oft aber auch deshalb, weil er selbst traurig wird und seine Tränen fürchtet, wenn er das Kind sieht. **Aber auch ein „Miteinander weinen“ kann für alle eine Erleichterung sein.**

Was hilft meinem Kind in dieser Situation?

Die Zeit des Bangens um einen Elternteil ist für alle sehr schwierig, und doch soll das Leben des betroffenen Kindes seinen Lauf nehmen. **Es muss trotz der schweren Situation auch lachen und Freude haben können.** Verständnisvolle Verwandte oder Freunde sollten sich in dieser schwierigen Zeit dem Kind besonders widmen. Eine Einladung **ins Kino, zu einer Geburtstagsparty, auf den Fußballplatz, ein Wochenendausflug etc.** gibt dem Kind die nötige Sicherheit, dass noch zusätzlich jemand da ist, der sich kümmert. Gleichzeitig wird dem Kind ermöglicht, aus einer doch belastenden Atmosphäre herauszukommen.

Kinder neigen einerseits zum Klammern, andererseits zur Ablehnung des sterbenden Elternteils. Für ein Kind, das in der Familie einen Sterbeprozess miterlebt, geschieht nicht nur der Verlust des Sterbenden, sondern vor allem auch ein **zeitweiliger Verlust der Person, die sich vor allem dem Sterbenden zuwendet**, was meist der andere Elternteil ist. So ist der andere Elternteil oft auch für das Kind nicht erreich-

bar. Kinder halten auch dieses gut aus, wenn man mit ihnen darüber spricht und auch das erklärt.

Es ist wichtig, dass das Kind sich gefühlsmäßig unterstützt weiß, dass es auf seine Verlassenheit hin angesprochen wird, damit seine schlimmsten Phantasien, nämlich von den Eltern nicht geliebt und nicht beachtet zu werden, nicht unwidersprochen bleiben. Das Kind muss sich gewiss sein, dass es von den Eltern wahrgenommen wird und dass eines Tages wieder mehr Zeit für das Kind sein wird.

Kinder haben Verständnis für vieles – aber es fällt leichter, wenn das Problem benannt wird.

Sowohl eine Überforderung des Kindes (z.B. durch die Forderung nach besonderer Ruhe oder Übernahme von Aufgaben) wie auch eine zeitweise Vernachlässigung (z.B. weil die kranke Person gerade besondere Aufmerksamkeit braucht) werden kaum vermeidbar sein. Es ist wichtig, die diesbezügliche eigene Hilflosigkeit mitzuteilen. Kinder haben Verständnis für vieles – aber es fällt einfach leichter, wenn das Problem auch benannt wird.

Darf mein Kind „böse“ auf mich sein, weil ich sterbe?

Ein langer Krankheits- und Sterbeprozess führt auch zu vielen inneren Widersprüchen. **Man schwankt zwischen dem Wunsch nach Erlösung – für den Sterbenden, aber auch für einen selber – und hält den Gedanken daran dann doch nicht aus.**

Oft verändert die Krankheit das Wesen der geliebten Mama oder des geliebten Papas. Manchmal wird die Umgebung belastet und tyrannisiert, nichts kann recht gemacht werden. Auf einen Kranken böse zu sein, ihn zu beschimpfen, ist jedoch „nicht erlaubt“, denn der Kranke bedarf der Schonung, der Nachsicht, Güte und Milde. So kann sich vieles an Ärger und Wut anstauen. Gefühle dieser Art bewirken ein schlechtes Gewissen, doch zeigen gerade Kinder auch ihre negativen Gefühle oft deutlich indem sie sagen: „Wäre sie nur schon tot, dann hätten wir wieder Ruhe“ oder „Dann könnten wir auf Urlaub fahren“ etc.

Vor allem Jugendliche neigen oft dazu, ihren Spannungen in Aggressionen Ausdruck zu verleihen. Nicht selten reagiert die Umwelt mit Vorwürfen und

verlangt absolute Rücksichtnahme in dieser schwierigen Zeit.

Jugendliche suchen in solchen Belastungssituationen eher den Kontakt zu Gleichaltrigen, gehen noch häufiger weg als vorher. Das wird von der Umgebung oft missverstanden. Ermahnungen wie „Jetzt wo deine Mutter im Sterben liegt, solltest du doch Rücksicht nehmen“ oder auch „...solltest du den Haushalt führen“, etc. sind oft an der Tagesordnung. Aber auch das Gegenteil, die Schonhaltung, das Nicht-Ansprechen, das Unterstützen des „Weglaufens“ machen inneren Druck und Schuldgefühle. **Üblicherweise möchten Jugendliche ja gerne einen Beitrag für die Familie leisten. Aber ohne Zwang und Druck, denn das provoziert jugendlichen Widerstand, was meist alle Beteiligten unglücklich macht.** Ein gemeinsames Gespräch darüber, wer welche Pflichten in der Familie verlässlich übernimmt, ist sehr hilfreich.

Wie reagieren jüngere Kinder auf das Sterben?

Jüngere Kinder ermahnt man oft zum „brav sein“, oder zum „brav lernen“, damit sich der sterbende Elternteil freut. Diese Äußerungen können Kinder und Jugendliche

enorm unter Druck setzen und vor allem später zu verstärkten Schuldgefühlen führen.

Gefühle von Aggression, Wut oder sogar Hass gegenüber dem Sterbenden behindern die Trauerarbeit wesentlich. Ein möglicher Ausweg kann ein klärendes Gespräch mit dem Kind auf emotionaler Ebene sein: **„Du bist jetzt zornig auf Mama/ Papa, ich verstehe das, mir geht es genauso...“** bedeutet sowohl ein Zulassen negativer Empfindungen als auch ein Teilhabenlassen an der Gefühlswelt der Erwachsenen.

Ideal ist es, wenn der sterbende Elternteil mit dem Kind auch darüber spricht, wer nachher für es sorgen wird, allerdings sollten keine „Aufträge“ an das Kind für „danach“ gegeben werden z. B.: „Lerne immer brav“ oder „Sorge für deine Geschwister“. Das kann für das Kind eine lebenslange Last bedeuten. Vielleicht ist es dem sterbenden Elternteil auch möglich, dem Kind noch einen **Brief** zu schreiben. Dies kann zu einem späteren Zeitpunkt eine bedeutende Hilfe sein.

Kinder wollen nicht weggeschickt werden, stattdessen sollte man ihnen das Versprechen geben, dass sie jederzeit gerufen werden, wenn sich der Zustand des Sterbenden verschlechtert. Also Kinder normal in Kindergarten und Schule schicken, auch wenn sie daheim bleiben wollen, denn die gewohnte

Alltagsstruktur gibt Sicherheit in stürmischen Zeiten. Dann aber auch wirklich Wort halten und das Kind abholen, wenn der Tod naht. Wenn irgendwie machbar, soll das Abschiednehmen ermöglicht werden.

Wie Kinder den Tod verstehen

- **Kinder unter drei Jahren** sprechen über Tote als wären diese noch am Leben. Tod bedeutet für sie Abwesenheit für eine kurze Zeit.
- **Kinder zwischen drei und fünf Jahren** beginnen langsam, Äußerungen über den Tod zu machen. Sie wollen den Tod erforschen und stellen viele Fragen. Tod ist aber etwas, was anderen zustößt und wird noch als ein vorübergehender Zustand verstanden. Der Tote lebt auch für sie noch.
- **Kinder zwischen fünf und neun Jahren** sehen den Tod realistischer. Der Tod ist für diese Kinder mit dem Gefühl der Trennung auf immer und des Schmerzes verbunden. Häufig wird der Tod personalisiert.
- **Kinder ab neun Jahren** sehen den Tod als einen Vorgang, der in uns stattfindet und dessen wahrnehmbares Resultat die Zersetzung des menschlichen Körpers ist. Nun wissen die Kinder, dass der Tod unvermeidbar ist. Tod bedeutet für sie jetzt definitiv Trennung, Liebesverlust und Endgültigkeit.

Freilich wird die Entwicklung des Todesverständnisses durch die elterliche Einstellung, durch Kultur und Religion sowie durch konkrete Todeserfahrung beeinflusst.

Tod und Trauer

Wie erklärt man seinem Kind den Tod?

Es ist ganz wichtig, dass klare Worte gefunden werden. Schonende Formulierungen wie „die Mama/der Papa ist eingeschlafen“ verunsichern Kinder sehr.

Nicht selten reagieren sie dann mit Schlafstörungen, weil sie Angst haben, sie selber würden nicht mehr aufwachen oder aber andere würden „entschlafen“.

Auch Formulierungen, der oder die Tote seien weggegangen, führen das Kind dazu, zu warten, bis er/sie wiederkommt.

Menschen, die gestorben sind, sind tot. Sie kommen nicht wieder ins Leben zurück. Sie atmen nicht mehr, sie bewegen sich nicht mehr, der Körper ist kalt, regungslos, ruhig.

Man kann dem Kind sagen, dass der Körper zwar tot und leblos ist, aber Gedanken und Gefühle des Verstorbenen in uns weiterleben.

Wo ist Mama/Papa jetzt?

Dies wird von gesellschaftlichen, religiösen und kulturellen Gegebenheiten abhängen. **Wichtig ist, dass wir den Kindern mitteilen,**

dass niemand es genau weiß, aber, dass wir eben das oder jenes glauben.

Die Erklärung, der oder die Tote sei nun „im Himmel“, ohne zusätzliche Auseinandersetzung damit, kann für das Kind bedeuten, der Himmel sei nur ein vorübergehender Aufenthaltsort, von dem man wieder zurückkomme.

Ein „oben“ verstehen viele Kinder auch nicht und meinen, man müsste doch mit Flugzeugen oder Raketen dorthin gelangen. Kindern vom Himmel zu erzählen, heißt nicht, ihnen einen Ort und all seine Einzelheiten zu beschreiben, sondern vielmehr einen Zustand. **Entscheidend ist das Bestehen von Liebe und Verbundenheit, auch über den Tod hinaus, und nicht das „wie“ des Ortes.**

Man sollte Kindern nicht sagen, die Mama oder der Papa seien jetzt Englein, denn Kinder erwarten dann oft, sie kämen zu Weihnachten zurück. Ebenso problematisch sind Äußerungen wie: „Die Mama oder der Papa passen jetzt auf dich auf“ – denn dann könnte das Kind vielleicht bei einem Unfall oder einem Missgeschick den Eindruck

haben, sie seien vergessen worden.

Auch die gut gemeinte Botschaft: „Die Mama oder der Papa schauen immer auf dich herab“ versetzen Kinder oft in Panik.

Sie wünschen sich dann, dass der Elternteil doch „irgendwann wieder einmal wegschaut“, denn sie fühlen sich durch das permanente Gesehenwerden bedroht.

Gerne fantasieren Kinder selber auch über das, was nach dem Tod ist, und stellen sich den „Himmel“ ganz nach ihren eigenen Ideen vor. So meinte einmal ein kleiner Bub:

„Der Papa fährt sicherlich im Himmel mit einem roten Ferrari, denn das hat er sich immer gewünscht, als er noch gelebt hat.“

Oder ein anderes Kind: „Die Mama kommt im Himmel jetzt endlich dazu, fernzusehen, denn auf der Erde hatte sie dazu nie Zeit.“

Viele Kinder haben auch die Vorstellung, **Mama oder Papa würden nun in einer Wolke sein** und immer, wenn es regnet, bekämen sie ein Bussi. Andere Kinder meinen, der verstorbene Elternteil säße in der Sonne und schicke ihnen selbst die Sonnenstrahlen und das Licht, oder in einem Baum, der

ihnen, wenn der Wind geht, mit den Blättern winke.

Wenn der Himmel zu schön ausgemalt wird, können Kinder die Sehnsucht entwickeln, unbedingt schnell hinzumüssen, besonders dann, wenn es ihnen auf der Erde gerade nicht gut geht.

Nie soll die Welt zugunsten des Jenseits abgewertet werden. Vom Jenseits ist nicht so zu sprechen, als wäre es ein Faktum und nicht ein Wagnis des Glaubens.

Soll man Kinder zum Begräbnis mitnehmen?

Es ist anzuraten, Kinder jeder Altersstufe zum Begräbnis mitzunehmen. Wir helfen ihnen damit, teilzuhaben und besser zu verstehen. Für viele Menschen bedeutet es eine große Scheu, Kinder zur Beerdigung mitzunehmen, aus der Angst heraus, dies könne das Kind nicht verkraften, vor allem, wenn alle Menschen weinen. Kinder wollen aber dabei sein und haben oft viele Fragen, aber auch Ängste, ob z.B. der Tote nicht friere etc. **Sprechen Sie mit den Kindern vor dem Begräbnis darüber, wie es ablaufen wird.** Erklären Sie,

dass Verwandte und Freunde da sein werden, die sich verabschieden möchten, dass der tote Körper in einen Sarg kommt und dann der Sarg in die Erde versenkt oder verbrannt wird. Alle denken noch einmal an den Toten, sprechen von ihm und sind traurig. Manchmal tut der Abschied so weh, dass wir weinen. Mit den Blumen danken wir ihm und sagen ihm, wie lieb wir ihn haben.



Es kann mit Kindern auch besprochen werden, ob und wie sie das Begräbnis mitgestalten möchten. Dies ist oft für Jugendliche ein großes Anliegen, ihren Beitrag zu leisten.

Kleinere Kinder möchten oft gerne eine Zeichnung mit ins Grab geben. Vom Lieblingsspielzeug ist eher abzuraten mit dem Hinweis, dass Mama oder Papa sicherlich wollten, das Kind solle sich dies behalten.

Nach dem Begräbnis spielen kleinere Kinder diesen Vorgang nicht selten nach, indem sie eine Puppe in eine Schachtel legen, singen und Beerdigung spielen. Dies ist eine wertvolle Verarbeitungsmöglichkeit.

Wie trauert ein Kind?

Kinder und Jugendliche trauern anders als Erwachsene. Alter und Entwicklungsstufe, aber auch die Persönlichkeit des Kindes spielen eine große Rolle. Ebenso, welche Information das Kind erhalten hat, und ob es am Geschehen teilhaben durfte.

• Sprunghaftes Trauern

Kinder trauern viel sprunghafter als Jugendliche und Erwachsene. Gefühlsschwankungen sind weit aus intensiver und in schnellerer Abfolge.

• Verdrängen

Oft verdrängen sie aktiv das Geschehene, tun so, als ob nichts Außergewöhnliches wäre, haben den starken Wunsch, dass alles „normal“ weitergeht, zeigen oftmals übertriebene Ausgelassenheit und Unruhe. Dies birgt die Gefahr in sich, dass die Erwachsenen der Meinung sind, das Kind

trauere nicht, bzw. meinen, das Kind habe den Tod der Bezugsperson gut verkräftet.

- **Aggression**

Oft zeigen Kinder ihre Wut und Aggression, die ja wesentliche Bestandteile jedes Trauerprozesses sind, z.B. auf den lieben Gott, das Schicksal oder den Verstorbenen. Manchmal reagieren Kinder auch feindselig gegen den verbleibenden Elternteil („Das hätte mir der Papa aber erlaubt!“). Auch wenn es schwer ist, haben Sie Verständnis.

- **Angst**

Häufig tritt eine vermehrte Angstbereitschaft auf. Starke Trennungsängste, die Angst, auch der zweite Elternteil könne verloren gehen - sei es, durch dessen Tod oder durch Verlassen. Auch Angst vor dem eigenen Tod, Angst, dieselbe Krankheit zu bekommen, dasselbe Schicksal zu erleiden. Angstträume treten vermehrt auf.

- **Schuldgefühle**

Kinder machen sich oft auch Vorwürfe, etwa durch ihr Ungehorsamsein Tod oder Krankheit verursacht zu haben. Die Suche nach dem Verursacher bzw. nach einer Erklärung ist für Kinder sehr wichtig.

- **Alltag bewältigen**

Auch Fragen des Alltags sind von großer Bedeutung. So ist es für Kinder zum Beispiel wichtig, wer nun nach dem Tod der Mutter für sie kochen wird.

- **Idealisierungen**

Häufig sind auch Idealisierungstendenzen und Wiedervereinigungswünsche beobachtbar.

- **Verleugnen**

Verleugnung, ein Zurückfallen in frühere Entwicklungsphasen, Konzentrationsschwierigkeiten und gedankliche Blockaden können ebenso als Reaktionen auftreten.

- **Psychosomatische Beschwerden**

Es kann auch zu psychosomatischen Beschwerden kommen. Schmerzen, Schlaf-, Ess- und Verdauungsstörungen, Bettnässen oder Anfälligkeiten für Infektionen treten manchmal an die Stelle des Ertragens von unaushaltbaren Gefühlen und bilden so einen vorübergehenden Schutzwall gegen zu großen Kummer. All diese Reaktionen gehören zur Verarbeitung von Verlusterelebnissen und sind meist nur von kurzer Dauer.

• **Verspätete Reaktionen**

Häufig treten Reaktionen erst etwas verspätet auf. Dann, wenn die geliebte Mama/der geliebte Papa im Alltag so tief vermisst wird.

Werden Kinder älter und entwickeln sich weiter, muss das Todesereignis neu bearbeitet werden. Angenommen, ein Kind verliert mit etwa 4 Jahren einen Elternteil, so wird es andere Erklärungen dafür in sich bilden, als mit 6 oder 7 Jahren, wo die sachliche Realität im Vordergrund steht. Somit werden auch im Zusammenhang mit Tod und Sterben neue Antworten gesucht.

Wie trauert ein Jugendlicher?

Bei der Trauerarbeit von Jugendlichen ist zu bedenken, dass diese sich altersgerecht in der Ablösungsphase von ihren Eltern befinden. Die Ablösung von einem verstorbenen Elternteil ist für den Jugendlichen ein besonders schwieriger Prozess. **Sie wollen meist allein mit ihren Verlusterlebnissen fertig werden oder ziehen das Gespräch mit gleichaltrigen Freunden vor.**

• **Ablenkung suchen**

Meist zeigen Jugendliche auch den Wunsch nach Ablenkung, lauter

Musik etc. Die Gefahr übertriebenen Fernseh-, Computerkonsums oder ähnliches ist angesichts eines Todesereignisses hoch.

• **Auslöser für Sinnkrise**

Nicht selten ist der Tod einer Bezugsperson für den Jugendlichen der Auslöser für eine starke Sinnkrise, die häufig mit Selbstmordgedanken einhergeht. Auch extreme Abenteuerlust, extreme sportliche Betätigung, Suche nach körperlichen und seelischen Grenzerfahrungen (von Essstörungen über Sekten bis Drogengebrauch) kann Ausdruck jugendlicher Trauerverarbeitung sein.

• **Psychosomatische Beschwerden**

Die Verleugnung der eigenen Emotionen führt bei Jugendlichen immer wieder zu psychosomatischen Beschwerden.

Hilfestellung für Kinder

Sehr hilfreich sind verschiedene Rituale, die sich Kinder selber suchen, die man aber auch anregen kann.

• **Rituale finden**

Kinder brauchen Rituale. Denn jede Art von auch absurd erscheinender, immer wiederkehrender

Handlung im Gedenken an den Toten hilft beim Abschiednehmen. Rituale schaffen ein wenig „festen Boden“ in einer Zeit, die orientierungslos ist. Niemals sollten Kinder aber zu irgendwelchen Ritualen gezwungen werden, das Bedürfnis muss von ihnen kommen. Viele Kinder erzählen abends, vor dem Schlafengehen, dem verstorbenen Elternteil ihren Tagesablauf. Sie geben oft auch an, dass Mama oder Papa dann in ihrem Zimmer saßen, so wie früher, aber dass niemand sie sehen könne, nur sie selber.

- **Aktiv werden/Mitsprache ermöglichen**

Meist wollen Kinder am Geschehen um den Todesfall dabei sein, sei es beim Aussuchen des Sarges, beim Gestalten der Todesanzeige, beim Begräbnis etc.

- **Erinnerungen wecken**

Oft wollen sich Kinder etwas, was dem Toten gehörte, als Erinnerung aussuchen und z. B. in eine Schachtel geben. Sie können die Schachtel verschließen, aber auch jederzeit wieder öffnen und sich in die Dinge vertiefen. Viele Kinder schaffen sich ein „Mama oder Papa-Plätzchen“, wo sie vielleicht ein Foto, Blumen, eine Kerze

aufstellen und selbst Zeichnungen, Briefchen, Gebasteltes dazulegen. Es ist wichtig, solche bestimmten Plätze zu schaffen, um den Gefühlen auch dadurch gezielten Raum zu geben ohne „alles zu überschwemmen“.

- **Kreativ sein/Spielen**

Malen und Zeichnen helfen Gefühle auszudrücken. Zeichnungen sind Spiegel der kindlichen Seele. Allerdings ist es wichtig, auch zu hören, was die Kinder dazu erzählen, bevor man sie interpretiert. Auch das Spielen stellt eine wertvolle Ausdrucksform des Gefühlslebens der Kinder dar. Grundsätzlich erlebt das Kind im Spielen das eigene Ich. Es kann eigene Ideen entwickeln und vieles ausprobieren. So ist das Spiel ein wichtiger Zugang, um das Unbegreifliche – den Tod bzw. den Abschied – langsam zu begreifen oder es zumindest langsam innerlich zuzulassen. Welche Art von Spiel das Kind dabei wählt, ist letztlich nicht so wichtig, egal ob dies in Rollenspielen, Puppenspielen, Sandspielen oder Regelspielen geschieht.

- **Märchen und Geschichten**

Für die Begleitung trauernder Kinder sind Märchen von Bedeu-

zung, die in ganz besonderer Weise Trauerprozesse aufzeigen, weil sie Bilder des Schmerzes und der Trauer zum Thema haben sowie Wege aufzeigen und trösten können. Manche Kinder erfinden auch gerne eigene Geschichten, wo sie selbst im Mittelpunkt stehen und so ihre Situation verarbeiten.

Allen genannten Ausdrucksformen (Ritual, Spielen, Zeichnen, Märchen) ist gemeinsam, dass sie sich nicht auf vordergründiger Ebene bewegen. Es ist so, als ob man dahinter schauen könnte und dort eine andere Wirklichkeit berührt. Es geht um Symbole.

Kinder finden viele Ausdrucksmöglichkeiten, ihre Trauer zu bewältigen, wenn wir Erwachsene sie dabei verstehen.

Hilfestellung für Jugendliche

Für Jugendliche ist es schwieriger als für Kinder, sich Unterstützung bei Erwachsenen zu holen. Sie wollen alleine mit den Problemen fertig werden, ziehen sich zurück, und suchen lieber Unterstützung im Freundeskreis. Diese Haltung muss respektiert werden. Dennoch sind oft kurze Bemerkungen in konkreten Situationen, die Verste-

hen und Verständnis ausdrücken, sehr wichtig.

• **Kreatives Aufarbeiten**

Für Jugendliche sind Tagebuchaufzeichnungen oder z. B. das Verfassen von Liedern oder Gedichten eine wertvolle Hilfe zur Bewältigung von Verlusten. Auch Daten über die Vergangenheit der eigenen Familien (Stammbaum) zu erfragen, ist für Jugendliche häufig eine Möglichkeit, sich dem Thema zu stellen.

• **Hilfe aus dem Freundeskreis**

Ganz besonders wichtig ist aber für Jugendliche, sich in einer Gruppe von Gleichaltrigen geborgen und aufgehoben zu fühlen. Oft werden z. B. gemeinsame Rituale zelebriert oder lange Gespräche geführt.

Wie können Kinder und Jugendliche in ihrer Trauer begleitet werden?

Die Begleitung der kindlichen Trauerarbeit orientiert sich an den jeweiligen individuellen Eigenarten und Bedingungen. Entscheidend sind Offenheit, Ehrlichkeit und eine einfühlsame Gesprächsbereitschaft.

- **Gespräche anbieten**

Kinder führen nicht gerne lange Gespräche und sie sollten nicht zu Gesprächen gedrängt werden. Oft ist es gut, wenn Erwachsene ausdrücken, was im Kind vorgehen könnte.

- **Trost spenden**

Kinder wollen getröstet werden, das heißt aber nicht, zu versuchen, für Kinder etwas ungeschehen zu machen, was einem Kind weh tut. Es gibt kein „Pflaster“ gegen die Trauer. Kinder wollen in ihrer Trauer begleitet und gehalten, aber nicht getröstet werden! Das Kind muss nicht erklären, warum es leidet. Es muss ihm gezeigt werden, dass es nicht „schwach“ ist und sich nicht zu schämen braucht. Aufforderungen wie „Du musst jetzt stark sein“ stehen diesem Verständnis entgegen.

- **Zeit für Trauer**

Geben Sie dem Kind Raum für seine Trauer, d. h. seine Gefühle beachten, erkennen, verstehen und aushalten. Gemeinsames Trauern tut allen gut. Erwachsene brauchen sich ihrer Tränen nicht zu schämen, auch Kinder trösten gerne!

- **Platz für Erinnerungen**

Reden Sie darüber, was der Verstorbene gerne gemacht hat, erinnern Sie sich an gemeinsame Erlebnisse, schauen Sie Fotos an – das sind Brücken von der Vergangenheit zur Gegenwart. Wichtig ist, den Toten nicht zu idealisieren, sondern in der Erinnerungsarbeit immer wieder auch belastende und konflikthafte Situationen aufzuzeigen.

Kinder wollen nicht verwöhnt werden, weil sie so viel durchgemacht haben. Sie wollen einen ganz normalen Alltag. Jugendliche sind für Erwachsene in ihrer Trauer oft sehr schwer zu verstehen. Wegen ihres abwehrenden Verhaltens wird ihnen oft vorgehalten, wie sehr sie den oder die Tote enttäuschen würden. Vorwürfe sind aber gerade in dieser labilen Zeit besonders kränkend und verletzend für den Jugendlichen.

Wann muss ich mir Sorgen um das Kind machen?

Trauer ist ein ganz persönliches Geschehen und hat viele Ausdrucksformen. Vieles ist ganz normal und eine Reaktion auf ein außergewöhnliches Ereignis.

Wenn Kinder ihre Trauer nicht zeigen oder ausreichend leben können oder dürfen, kann es zur krankhaften Verarbeitung kommen.

Wenn Kinder über lange Zeit Symptome und Auffälligkeiten entwickeln, wenn bereits bestehende Probleme und Verhaltensweisen verstärkt auftreten, sich das Kind überhaupt nicht ausdrücken kann, nur ständig mit sich und der Welt hadert oder sich dauerhaft zurückzieht, immer dann, wenn die Entwicklung zum Stillstand kommt, ist **Hilfe von außen** angezeigt.

Oft haben es Trauernde in einer Familie sehr schwer miteinander, weil jeder sich isoliert, weil keiner dem anderen zuhören kann, weil jeder an einem anderen Punkt seiner Trauerarbeit ist und es kein Miteinander gibt.

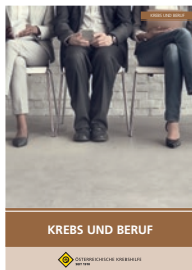
Auch dann sollte ohne Scheu professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden. Ob kurzes, intensives Trauern, ob punktuelles, situatives Trauern oder aber längere Trauerphasen – wichtig ist, dass eigenes Erleben mitteilbar ist.

Das sog. „Trauerjahr“, d. h. es muss jeder Tag des Jahres mit all seinen Festtagen und Gedenktagen einmal ohne den geliebten Menschen gelebt werden, ist immer eine gute Richtlinie.

Lassen Sie sich helfen!

*Lassen Sie
sich helfen*

Lassen Sie sich helfen!



Die Krebshilfe Broschüre „Krebs und Beruf“ informiert Sie umfangreich über alle Aspekte in Zusammenhang mit Beruf und Berufsunfähigkeit. Sie ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder steht zum Download unter www.krebshilfe.net zur Verfügung.

Nach einer Krebsdiagnose brechen häufig Lebensperspektiven, die man für ganz selbstverständlich gehalten hat, ein. Oft treten **Angst, Verzweiflung, Wut und das Gefühl des Überwältigtseins** an ihre Stelle. Für viele Krebspatienten ist die Angst vor dem Tod eine große Belastung. Viele fragen sich, wie sie eine Chemotherapie oder eine Strahlentherapie schaffen sollen. Ist doch die **Angst vor den Nebenwirkungen groß und die Information oft gering.**

Dazu kommen Sorgen, wie Familie und Partner mit allem zurecht kommen können, da diese durch die Behandlung und die körperliche und psychische Belastung mit **neuen Herausforderungen im Alltag** konfrontiert werden und die Krebsbehandlung auch von den Kindern nicht ferngehalten werden kann und soll.

Die Nachricht von Ihrer Erkrankung kann auch bei Ihren Freunden ein **Gefühlschaos** auslösen. Die richtigen Worte zu finden, richtig zu handeln und sinnvoll zu helfen, fällt den meisten Angehörigen in dieser Situation schwer. Aus Sorge, Hilflosigkeit und Angst wird daher häufig geschwiegen. Manchmal reagiert das Umfeld

auch mit Hyperaktivität, guten Tipps und überschüttet Sie mit Erfahrungsberichten anderer Patienten und sogenannten Recherchen aus dem Internet. Das ist zwar gut gemeint, verwirrt und verunsichert allerdings. **Auch Phrasen wie „nur nicht unterkriegen lassen“, oder die „Zauberformel“ vom „positiven Denken“, sind kontraproduktiv und überhaupt nicht hilfreich,** wenn man gerade mit der Diagnose Krebs konfrontiert wurde.

Es fällt vielen Menschen nicht leicht, über ihre Sorgen zu sprechen: Ob der Partner mit dem veränderten Alltag klarkommt, dass sich das Bedürfnis nach Nähe und Sexualität geändert haben kann, dass der Arbeitsplatz verloren gehen könnte, wenn man nicht ganz schnell wieder zurückkommt, dass finanzielle Probleme zur großen Belastung werden, dass man Kinder vor Sorgen schützen möchte, aber bemerkt, dass dies schwer ist.

Beratung und Unterstützung

In den Krebshilfe-Beratungsstellen gibt es Hilfe – für Sie und Ihre Angehörigen. Experten aus verschiedenen Fachbereichen, z. B. der Medizin, der Ernährungs-

wissenschaft, der Psychoonkologie und Sozialarbeit bieten Beratung und Hilfe an und begleiten Sie kompetent und menschlich auf Ihrem Weg durch die Erkrankung. Sie und Ihre Familienmitglieder können in einem Klima der Achtung und Wertschätzung offen über Ihre schlimmsten Befürchtungen, Ängste und innere Not sprechen. **Die Krebshilfe-Beraterinnen nehmen sich für Sie Zeit, hören Ihnen zu und helfen.**

Finanzielle Soforthilfe

Immer öfter kommen Patienten durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Schwierigkeiten. Zweckgewidmete Spenden geben der Krebshilfe die Möglichkeit, auch diesbezüglich zu helfen (siehe nachfolgende Seiten).

Pflegegeld bei der Krankenkasse beantragen!

Denken Sie auch daran, bei der zuständigen Krankenkasse das Pflegegeld zu beantragen.

Pflegehilfsmittel vom Hausarzt verordnen lassen!

Lassen Sie sich alle notwendigen Pflegehilfsmittel (Krankenbett, Gehhilfen etc.) vom Hausarzt verordnen.

Pflegekarenz/Pflegeteilzeit/ Familienhospizkarenz

Arbeitnehmer haben die Möglichkeit, für die Betreuung schwer kranker oder sterbender Angehöriger ihre Arbeitszeit anzupassen. Sowohl die Reduzierung der Stundenanzahl als auch eine völlige Dienstfreistellung (Karenzierung) sind vom Gesetz her möglich. Mehr Informationen dazu unter www.pflege-daheim.at. Eine Informationsbroschüre erhalten Sie beim Sozialministerium unter der Telefonnummer 0800 20 20 74 sowie unter <https://broschueren-service.sozialministerium.at>.

Krisen- und Notfallplanung

Im Krankheitsverlauf können - vor allem bei fortgeschrittener Erkrankung - Notfall-Situationen auftreten. Die meisten sind bei entsprechender Vorbereitung gut zu Hause bewältigbar. Besprechen Sie vorab mit dem behandelnden Arzt, welche Krisen bei Ihnen unter Umständen auftreten können. Gemeinsam erstellen Sie dann einen vorausschauenden Krisen- und Notfallplan für diese Situationen. Das ermöglicht es Ihnen, im Ernstfall rasch zu handeln. Eine vorausschauende Planung gibt aber nicht nur dem Patienten Sicherheit, sondern auch den betreuenden Angehörigen.



Die Krebshilfe-Broschüre „Bestmögliche Lebensqualität in jeder Phase der Erkrankung“ informiert Patienten und Angehörige über die Möglichkeiten der Palliativpflege und -medizin sowie das umfangreiche Hilfs- und Unterstützungsangebot in ganz Österreich.

Die Broschüre ist kostenlos bei der Krebshilfe in Ihrem Bundesland erhältlich oder unter: www.krebshilfe.net

Finanzielle Hilfe



**Doris KIEFHABER
und Martina LÖWE**
Geschäftsführung
Österreichische
Krebshilfe

Den Soforthilfe-Fonds der Österreichischen Krebshilfe mit ausreichend finanziellen Mitteln auszustatten, ist nicht nur unsere Aufgabe sondern auch Herzensangelegenheit. Erleben wir doch täglich, was es für Patienten und Angehörige bedeutet, durch die Krebserkrankung auch in finanzielle Not zu geraten. Danke allen Privatpersonen und Unternehmen, die soziale Verantwortung zeigen und uns unterstützen.

Finanzielle Unterstützung

Aufgrund zweckgewidmeter Spenden von Privatpersonen und Firmen ist die Krebshilfe in der Lage, neben kompetenter und einfühlsamer Beratung von Krebspatienten und Angehörigen auch **finanzielle Unterstützung für jene Menschen anzubieten, die, verursacht durch die Krebserkrankung, in finanzielle Not geraten sind.**

Der Krebshilfe-Soforthilfe-Fonds wurde geschaffen, weil eine zunehmend schwierige finanzielle Situation für viele Patienten und Angehörige entstand. Viele Krebspatienten verlieren unverschuldet den Arbeitsplatz oder können die zusätzlichen – durch die Erkrankung entstehenden Kosten – (z. B. Rezeptgebühren, Selbstbehalte für Perücken oder Spitalsaufenthalt, u. v. m.) nicht finanzieren.

SOFORTHILFE-FONDS DER ÖSTERREICHISCHEN KREBSHILFE

Der Krebshilfe-Vorstand und der Spendengütesiegelprüfer haben für die Gewährung finanzieller Unterstützung Richtlinien verabschiedet. Jeder Antrag wird eingehend, aber rasch und unbürokratisch geprüft.

- Lebensmittelpunkt muss in Österreich sein
- Persönliche Vorsprache in einer Krebshilfe-Beratungsstelle
- Vorlage der aktuellen medizinischen Befunde
- Einkommensnachweis (auch des Ehepartners und/oder im gleichen Haushalt lebender Menschen)
- Alle anderen rechtlichen Ansprüche müssen ausgeschöpft sein
- Nachweis jener Kosten/zusätzlicher Ausgaben, die aufgrund der Krebserkrankung entstanden sind und zu der Notlage führen
- Schriftliche Begründung/Ansuchen (das gemeinsam mit einer Krebshilfe-Beraterin erstellt wird)
- Kosten für alternative Methoden werden nicht übernommen
- Die Krebshilfe behält sich vor, etwaige weitere Nachweise und/oder Unterlagen einzufordern, die zur Beurteilung notwendig sind

Die Überprüfung der Unterlagen erfolgt sowohl medizinisch als auch sozialrechtlich im „8-Augen-Prinzip“ innerhalb kürzest möglicher Zeit, in der Regel innerhalb von 14 Tagen ab Erhalt des Antrages und der Unterlagen.

Der Antragsteller erteilt das Einverständnis, dass die vorgelegten Unterlagen durch die Krebshilfe

überprüft werden dürfen. Die Krebshilfe verpflichtet sich, die Daten gemäß Datenschutzgrundverordnung vertraulich zu behandeln und nicht an Dritte weiterzugeben.

Im Jahr 2019 investierte die Österreichische Krebshilfe rund 2 Mio. Euro für die Beratung und finanzielle Soforthilfe.

BEISPIEL DER SOFORTHILFE

Jasmin K. ist 43 Jahre, verheiratet und hat einen 8-jährigen Sohn. Vor 5 Jahren hat sie die Diagnose Eierstockkrebs erhalten, eine Diagnose, die trotz moderner Therapien leider in den meisten Fällen (immer noch) nicht heilbar ist. Moderne Therapien haben Jasmin aber in all den Jahren bestmögliche Lebensqualität ermöglicht und ein Fortschreiten der Erkrankung „verlangsamt“. An eine Berufstätigkeit war aber nicht mehr zu denken, zu sehr ist die Erkrankung schon fortgeschritten.

Mit der Krebshilfe-Beraterin kann Jasmin regelmäßig ihre Situation und vor allem die Angst vor dem Sterben besprechen, sich unterstützen und begleiten lassen. Jasmin und ihre Familie erhalten auch finanzielle Unterstützung, um die Mehrkosten an Spitalselbstbehalten, Rezeptgebühren etc. zu reduzieren.



Für die Österreichische Krebshilfe ist der sorgsame Umgang mit Spenden selbstverständlich. Dass dem so ist, wird jedes Jahr von unabhängigen Rechnungsprüfern und dem Österreichischen Spendengütesiegelprüfer geprüft und bestätigt.

Beratungsstellen im BURGENLAND

Voranmeldung zur persönlichen
Beratung für alle Beratungsstellen im
Burgenland unter:
Tel.: (0650) 244 08 21
(auch mobile Beratung)
Fax: (02625)300-8536
office@krebshilfe-bgld.at,
www.krebshilfe-bgld.at

7202 Bad Sauerbrunn, Hartiggasse 4

7000 Eisenstadt,
Siegfried Marcus-Straße 5 (ÖGK)

7540 Güssing, Grazer Straße 15
(A.ö. Krankenhaus)

7100 Neusiedl am See,
Gartenweg 26 (ÖGK)

7400 Oberwart,
Evang. Kirchengasse 8-10 (Diakonie)

7350 Oberpullendorf,
Gymnasiumstraße 15 (ÖGK)

Beratungsstelle in KÄRNTEN

Voranmeldung zur persönlichen
Beratung
in unserem Büro:
Völkermarkter Straße 25
9020 Klagenfurt
Tel.: (0463)507078
office@krebshilfe-ktn.at

Beratungsstellen in NIEDERÖSTERREICH

2700 Wr. Neustadt,
Wiener Straße 69, (ÖGK)
Notfalltelefon: (0664) 323 7230
Tel.: (050899) 2297 oder 2279,
Fax: (050899) 2281
E-Mail: krebshilfe@krebshilfe-noe.at
www.krebshilfe-noe.at

3100 St. Pölten, Kremser Landstr. 3
(bei ÖGK)
Tel.+Fax: (02742) 77404,
stpoelten@krebshilfe-noe.at

3680 Persenbeug, Kirchenstr. 34,
(Alte Schule Gottsdorf)
Tel.+Fax: (07412) 561 39,
persenbeug@krebshilfe-noe.at

Waidhofen/Ybbs
Tel.: 0664/514 7 514
waidhofen@krebshilfe-noe.at
2130 Mistelbach, Roseggerstraße 46
Tel.: (050899) 1389,
mistelbach@krebshilfe-noe.at

3580 Horn,
Stephan-Weykerstorffer-Gasse 3
(in der ÖGK Horn),
Tel.: (050899)-0889
horn@krebshilfe-noe.at

Beratungsstellen in OBERÖSTERREICH

4020 Linz, Harrachstraße 13
Tel.: (0732) 77 77 56
Fax.: (0732) 77 77 56-4
beratung@krebshilfe-ooe.at,
office@krebshilfe-ooe.at
www.krebshilfe-ooe.at

4820 Bad Ischl, Bahnhofstr. 12 (ÖGK)
Tel.: (0660) 45 30 441
beratung-badischl@krebshilfe-ooe.at

5280 Braunau, Jahnstr. 1 (ÖGK)
Tel.: (0699) 1284 7457
beratung-braunau@krebshilfe-ooe.at

4070 Eferding, Vor dem Linzer Tor 10
(Rotes Kreuz), Tel.: (0664) 166 78 22
beratung-eferding@krebshilfe-ooe.at

4240 Freistadt, Zemannstr. 27
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 452 76 34
beratung-freistadt@krebshilfe-ooe.at

4810 Gmunden,
Miller-von-Aichholz-Straße 46
(ÖGK), Tel.: (0660) 45 30 432
beratung-gmunden@krebshilfe-ooe.at

4560 Kirchdorf, Krankenhausstr. 11
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0732) 77 77 56
beratung-kirchdorf@krebshilfe-ooe.at

4320 Perg, Johann Paur-Str. 1,
(Beratungsstelle Famos)
Tel.: (0664) 166 78 22
beratung-perg@krebshilfe-ooe.at

4910 Ried/Innkreis, Hohenzellerstr. 3
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 44 66 334
beratung-ried@krebshilfe-ooe.at

4150 Rohrbach, Krankenhausstr. 4
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 166 78 22
beratung-rohrbach@krebshilfe-ooe.at

4780 Schärding,
Alfred-Kubin-Straße 9 a-c
(FIM - Familien- & Sozialzentrum),
Tel.: (0664) 44 66 334
beratung-schaerding@krebshilfe-ooe.at

4400 Steyr, Redtenbachergasse 5
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 91 11 029
beratung-steyr@krebshilfe-ooe.at

4840 Vöcklabruck,
Franz Schubert-Str. 31 (ÖGK)
Tel.: (0664) 547 47 07
beratung-vbruck@krebshilfe-ooe.at

4600 Wels, Grieskirchnerstr.
(Rotes Kreuz)
Tel.: (0664) 547 47 07
beratung-wels@krebshilfe-ooe.at

Beratungsstellen in SALZBURG

Voranmeldung zur persönlichen
Beratung für alle Beratungsstellen in
Salzburg unter:
Tel.: (0662) 87 35 36 oder
beratung@krebshilfe-sbg.at;
www.krebshilfe-sbg.at

5020 Salzburg, Beratungszentrum der
Krebshilfe Salzburg, Mertensstraße 13
Persönliche Beratung nach tel.
Voranmeldung

5110 Oberndorf, Krankenhaus Obern-
dorf, Paracelsusstraße 37, Persönliche
Beratung nach tel. Voranmeldung jeden
Donnerstag, nachmittags

5400 Hallein, Krankenhaus Hallein,
Bürgermeisterstraße 34.
Persönliche Beratung nach tel. Voran-
meldung jeden 2. Montag im Monat

5580 Tamsweg,
Sozialzentrum Q4, Postgasse 4,
Persönliche Beratung nach tel. Voran-
meldung jeden 2. Montag im Monat

5620 Schwarzach,
St. Veiter Straße 3, Haus Luise
Persönliche Beratung nach tel. Voran-
meldung jeden 1. und 3. Mittwoch im
Monat

5700 Zell am See, Rot Kreuz Haus,
Tauernklinikum Zell am See,
Paracelsustraße 4, Persönliche Beratung
nach tel. Voranmeldung jeden 1. und
3. Mittwoch im Monat

Beratungsstellen in der STEIERMARK

8042 Graz,
Rudolf-Hans-Bartsch-Str. 15-17
Tel.: (0316) 47 44 33-0,
Fax: (0316) 47 44 33-10
beratung@krebshilfe.at,
www.krebshilfe.at

Regionalberatungszentrum Leoben:
8700 Leoben, Hirschgraben 5,
(Senioren- und Pflegewohnheim)

Terminvereinbarung und Info
für alle steirischen Bezirke:
Tel.: (0316) 47 44 33-0,
beratung@krebshilfe.at

Außenstellen Steiermark:
8280 Fürstenfeld,
Felber Weg 4 (Rotes Kreuz)

8230 Hartberg,
Rotkreuzpl. 1, (Rotes Kreuz)

8530 Deutschlandsberg,
Radlpaßstraße 31 (Rotes Kreuz)

8680 Mürzzuschlag,
Grazer Straße 34 (Rotes Kreuz)

8435 Wagner,
Metlika Straße 12 (Rotes Kreuz)

8330 Feldbach,
Schillerstraße 57 (Rotes Kreuz)

8750 Judenburg,
Burggasse 102 (Rotes Kreuz)

8786 Rottenmann,
Hauptstr. 109c (Rotes Kreuz)

Beratungsstellen in TIROL

6020 Innsbruck,
Wilhelm-Greil-Straße 25/5
Tel.: (0512) 57 77 68 oder
(0699)181 135 33
FAX: (0512) 57 77 68-4
beratung@krebshilfe-tirol.at,
www.krebshilfe-tirol.at

Psychoonkologische Beratung nach
vorheriger Terminvereinbarung :

- Innsbruck (für Kinder & Jugendliche)
Rennweg 7 a
MMag. Barbara Baumgartner,
Tel. 0664 73245396
- Telfs: Kirchstraße 12,
Dr. Ingrid Wagner,
Tel.: (0660) 5697474
- Landeck: Schulhauspl. 9,
Dr. Manfred Deiser,
Tel.: (0664) 4423222

- Wörgl: Sozial- und Gesundheits-sprengel, Fritz-Atzl-Straße 6, Dr. Dorothea Pramstrahler
Tel.: (0650) 2831770
- Lienz: Rosengasse 17, Mag. Katja Lukasser,
Tel. (0650) 377 25 09
- Reutte: Sozial- und Gesundheitssprengel, Innsbrucker Straße 37, Mag. Gertrud Elisabeth Köck
Tel. (0664) 225 16 25
- Schwaz: Dr. Fritz Melcher, Fuggergasse 2,
Tel.: (0664) 9852010
- Jenbach: Mag. Beate Astl, Schalsersstraße 21,
Tel.: (0650) 7205303
- Kitzbühel: Dr. Astrid Erharter, Altenwohnheim Kitzbühel, Hornweg 28, Tel. (0681)10405938
- Tarrenz: DSA Erwin Krismer, Pfassenweg 2,
Tel. 0676 7394121

Beratungsstellen in VORARLBERG

6850 Dornbirn, Rathausplatz 4,
Tel. (05572) 202388,
Fax: (05572) 202388-14
beratung@krebshilfe-vbg.at,
www.krebshilfe-vbg.at

6700 Bludenz,
Klarenbrunnstr. 12,
Tel. (05572) 202388
beratung@krebshilfe-vbg.at

Beratungsstelle in WIEN

Pier 50, 1200 Wien,
Brigittenauer Lände 50-54,
4. Stg./5.OG
Tel.: (01) 408 70 48,
Fax: (01) 408 70 48/35
Hotline: (0800) 699 900
beratung@krebshilfe-wien.at
www.krebshilfe-wien.at

Österreichische Krebshilfe Dachverband

1010 Wien, Tuchlauben 19
Tel.: (01) 796 64 50,
Fax: (01) 796 64 50-9
service@krebshilfe.net
www.krebshilfe.net



1450: Die telefonische Gesundheitsberatung

Nach dem Vorbild anderer europäischer Länder wie Großbritannien, Dänemark oder der Schweiz wurde mit der telefonischen Gesundheitsberatung eine weitere Säule im heimischen Gesundheitssystem errichtet.

Unter der Rufnummer 1450 (ohne Vorwahl aus allen Netzen) erhalten Sie in den Pilot-Bundesländern telefonische Empfehlungen, was Sie am besten tun, wenn Ihnen Ihre Gesundheit oder die Ihrer Lieben plötzlich Sorgen bereitet. Können Sie die Schmerzen selbst behandeln, oder ist es doch besser, wenn Sie einen Arzt oder sogar eine Notfallambulanz aufsuchen? Die telefonische Gesundheitsberatung ist Ihr persönlicher Wegweiser durch das Gesundheitssystem und führt Sie dorthin, wo Sie im Moment die beste Betreuung erhalten – das gilt auch für onkologische Patienten.

Mit diesem neuen Service erhalten Sie rund um die Uhr, an sieben Tagen in der Woche die Möglichkeit, bei gesundheitlichen Fragestellungen anzurufen. Speziell geschultes diplomiertes Krankenpflegepersonal schätzt die Dringlichkeit Ihres Problems ein und gibt Ihnen entsprechende Handlungsempfehlungen.

Die telefonische Gesundheitsberatung 1450 ist ein Gemeinschaftsprojekt des Bundesministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Konsumentenschutz, der Sozialversicherung und den Pilot-Bundesländern Wien, Niederösterreich und Vorarlberg.

IMPRESSUM:

05/20

Herausgeber: Österreichische Krebshilfe • Tuchlauben 19 • A-1010 Wien,

Tel.: +43 (1) 7966450 • Fax: +43 (1) 796 64 50-9 •

E-Mail: service@krebshilfe.net • www.krebshilfe.net

Wissenschaftliche Redaktionsleitung: Univ. Prof. Dr. Michael Micksche • Redaktion: Doris Kiefhaber & Gaby Sonnichler

Grafik: Gorillas – Agentur für Kommunikation und Design • STS Medien GmbH, 1110 Wien, www.sts-medien.at