
HILFEN FÜR ANGEHÖRIGE

ANTWORTEN. HILFEN. PERSPEKTIVEN.



Deutsche Krebshilfe
HELFFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

DKG 
KREBSGESELLSCHAFT

Diese Broschüre entstand in Zusammenarbeit der Deutschen Krebshilfe und der Deutschen Krebsgesellschaft.

Herausgeber

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32
53113 Bonn
Telefon: 02 28 / 7 29 90-0
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Text und Redaktion

Isabell-Annett Beckmann
Deutsche Krebshilfe

Diese Broschüre basiert zum Teil auf der Übersetzung zweier Patientenratgeber der Dänischen Krebsliga („Kraeftens Bekaempelse“). Die Deutsche Krebshilfe bedankt sich herzlich für die Erlaubnis, diese Texte übersetzen und verwenden zu dürfen.

Übersetzung

Ludgera Arnswald

Stand 2 / 2013

ISSN 1436-0934
Art.-Nr. 042 0023

Dieser blaue Ratgeber ist Teil einer Broschürenserie, die sich an Krebsbetroffene, Angehörige und Interessierte richtet. Die Broschüren dieser Reihe informieren über verschiedene Krebsarten und übergreifende Themen der Krankheit.

Die blauen Ratgeber geben **ANTWORTEN** auf medizinisch drängende Fragen. Sie bieten konkrete **HILFEN** an, um die Erkrankung zu bewältigen. Und zeigen **PERSPEKTIVEN** auf für ein Leben mit und nach Krebs.

INHALT

VORWORT 4

EINLEITUNG 6

DIAGNOSE KREBS – WIE GEHT ES WEITER? 7

Informieren Sie sich 11

Reden Sie offen und ehrlich miteinander 12

Achtung und Vertrauen 12

DIE BEHANDLUNG 15

DER ALLTAG – ABLENKUNG

ODER HERAUSFORDERUNG? 19

Wieder zu Hause 20

Der Alltag verändert sich 21

Ernährung 24

Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität 26

Angst, Trauer, Tränen 27

Sie sind nicht allein 29

Nehmen Sie Hilfe an 31

Geben Sie auf sich selbst Acht 34

Miteinander reden 36

Die kleinen Freuden des Alltags 37

„WAS FEHLT DIR, PAPA?“ 40

Mein Vater ist krank 40

Der richtige Zeitpunkt 42

Die ganze Wahrheit? 44

Kindliche Reaktionen 45

„Wo warst du, Mama?“ 46

Wenn Kinder wieder in die Hose machen 48

Aggressionen 48

Nägelkauen und Alpträume 49

Wenn das Kind aufhört zu spielen 50

Schuldgefühle 50

Das Zusammenleben während der Krankheit 51

Körperkontakt gibt Sicherheit 52

Wenn ein Kind keine Fragen stellt 53

Papa und Mama lieben dich 54

Neugierige Fragen 54

Rollenspiele und Bilder 55

Der Alltag kehrt wieder ein 56

Wenn Eltern im Sterben liegen 56

Erwachsene, die nicht zur Familie gehören 59

Kindergarten und Schule werden informiert 60

MAMA HAT KREBS 62

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT 69

Informationen im Internet 76

INFORMIEREN SIE SICH 84

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG 88

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

Krebs. Eine Diagnose, die Angst macht. Die von Trauer, manchmal Wut und oft Hilflosigkeit begleitet wird. Eine Krankheit, die den Betroffenen selbst, aber auch ihren Familien und Freunden das Gefühl gibt, allein zu sein.

Sie sind Angehöriger eines Krebskranken und damit für ihn eine sehr wichtige Stütze. Meistens werden bei Ihnen der Kranke und seine Krankheit im Zentrum des Interesses stehen. Ihre eigenen Bedürfnisse stellen Sie oft zurück und vermeiden es, über Ihre Probleme zu sprechen. Denn verglichen mit der Krebserkrankung Ihres Partners oder Ihrer Partnerin erscheinen Ihnen Ihre Schwierigkeiten meist unbedeutend, und aus diesem Grunde finden Sie es unangebracht, darüber zu reden.

Aber es ist wichtig, dass Sie an sich und Ihre eigenen Interessen denken. Diese Broschüre beschäftigt sich mit den Problemen, Gedanken und Gefühlen, mit denen sich Angehörige auseinandersetzen müssen. Der erste Teil des Ratgebers gibt Hilfen für das Zusammenleben von erwachsenen Kranken und Angehörigen. Er möchte Sie dabei unterstützen, das veränderte Leben zu bewältigen, und zeigt auf, wie und wo Sie praktische, soziale und psychologische Hilfe finden können.

Im zweiten Teil des Heftes geht es um die besondere Lage von Kindern, deren Mutter oder Vater krank geworden ist. Diese Kinder benötigen intensive Fürsorge und Zuwendung. Der vorliegende Ratgeber informiert Eltern und andere Betreuer über Signale, die darauf hinweisen können, dass das Kind die Krankheit des

Elternteils seelisch nicht richtig verarbeitet. Auch die Situation, dass der Tod des Vaters oder der Mutter bevorsteht, wird berücksichtigt.

Alle in dieser Broschüre enthaltenen Bilder haben krebskranke Kinder gemalt und stammen aus dem Katalog zur Ausstellung mit dem Titel „... ich sehe was, was du nicht siehst ...“. Die Deutsche Krebshilfe dankt Prof. Dr. Heribert Jürgens, Klinik und Poliklinik für Kinder- und Jugendmedizin – Pädiatrische Hämatologie und Onkologie am Universitätsklinikum Münster, sowie Frau Christine Klein, Kunsttherapeutin der kinderonkologischen Station, für die Genehmigung zum Abdruck der Bilder.

Darüber hinaus danken wir Prof. Dr. Gerhard Trabert, Hochschule RheinMain, Wiesbaden, für die Geschichte „Mama hat Krebs“.

Ihre Deutsche Krebshilfe und Deutsche Krebsgesellschaft

Eine Bitte in eigener Sache

Wir hoffen, dass wir Ihnen mit dieser Broschüre helfen können. Bitte geben Sie uns Rückmeldung, ob uns das auch wirklich gelungen ist. Auf diese Weise können wir den Ratgeber immer weiter verbessern. Bitte füllen Sie den Fragebogen aus, den Sie am Ende der Broschüre finden. Vielen Dank!

EINLEITUNG

In Ihrer Familie ist jemand an Krebs erkrankt: Von dem Augenblick an, als Sie diese Diagnose erfahren haben, beeinflusst sie das Leben der ganzen Familie – im praktischen Alltag, in den Gedanken und Gefühlen aller Beteiligten.

Diese Broschüre ist für Sie als Angehörigen geschrieben, denn Sie sind zum einen als vertraute Bezugsperson gefordert, die helfen will und soll. Zum anderen sind Sie selbst körperlich und seelisch von der neuen Situation ge-(be)troffen.

Als Angehöriger eines Krebskranken stürmen viele neue und unbekannte Dinge auf Sie ein. Gleichzeitig kommen in Ihnen wahrscheinlich ungewohnte, bisher vielleicht nicht gekannte Gedanken und Gefühle auf. Sie stehen plötzlich vor der Aufgabe, die Doppel- und Dreifachbelastung von Beruf, Familie und gesellschaftlichem Leben bewältigen zu müssen. Das kann Sie sehr belasten, und manchmal empfinden Sie Ihre Situation wahrscheinlich sogar als chaotisch. Viele werden sich – zumindest hin und wieder – auch allein gelassen fühlen.

Mehrfachbelastung

Hilfe annehmen

Lassen Sie sich in dieser Situation helfen – auch dann, wenn Sie bisher noch nie praktische oder psychologische Unterstützung bekommen haben. Es wird Ihnen selbst gut tun und dem Krebskranken nützen.

DIAGNOSE KREBS – WIE GEHT ES WEITER?

Durch die Krankheit geht eine Ordnung verloren – mit Ihrer Hilfe kann leichter eine neue entstehen. Je besser Sie die Probleme bewältigen, desto mehr wird es dem Kranken nützen.

Krebs ist nicht gleich Krebs

Den Fortschritten in Medizin und Wissenschaft ist es zu verdanken, dass heute die Mehrzahl der Krebskranken geheilt werden kann. Und trotzdem: Bei der Diagnose Krebs reagieren alle davon Betroffenen meist mit Unsicherheit und Angst. Der Grund dafür ist einfach: Unsere Sprache benutzt für ganz verschiedene bösartige Erkrankungen immer das Wort „Krebs“. Dabei gibt es weniger und sehr bedrohliche Erkrankungsformen.

Weil wir aber alles mit dem Etikett Krebs bezeichnen, überträgt jeder, der von seinem Arzt hört „Sie haben Krebs“, all das auf seine eigene Situation, was er jemals mit dieser Krankheit im Freundes-, Familien- und Bekanntenkreis erlebt hat.

Dabei verläuft jede Krebserkrankung anders und hat auch unterschiedliche Heilungsaussichten.

„Schublade Krebs“

Eben weil sie aber nur die eine „Schublade Krebs“ kennen, haben die meisten Menschen immer wieder das Gefühl, als ob die ganze Welt über ihnen zusammenbricht. Vielen erscheint die neue Situation unüberschaubar. Sie wissen nicht, wie es weitergehen soll, und haben Angst vor der Zukunft.

Nachdem Sie die Diagnose erfahren haben, werden Sie und Ihr(e) Angehörige(r) in den ersten Tagen wahrscheinlich von vielen Informationen überflutet. Meistens stehen Sie aber noch so unter Schock, dass Sie gar nicht alles aufnehmen können.

Sprechen Sie den behandelnden Arzt an, damit er Ihnen und Ihrem Angehörigen alles noch einmal in Ruhe erklärt. Vielleicht machen Sie sich vor dem Arztbesuch schon ein paar Notizen, damit Sie in dem Gespräch auch an alles denken.

Fragen Sie nach, bis Sie alles verstanden haben

Lassen Sie sich die einzelnen Behandlungsschritte genau erläutern und fragen Sie auch, ob es andere Möglichkeiten dazu gibt. Wenn Sie etwas nicht verstanden haben, fragen Sie nach, bis Ihnen alles klar ist. Alle an der Behandlung beteiligten Ärzte werden dann gemeinsam mit dem Betroffenen die für ihn am besten geeignete Behandlungsstrategie festsetzen. Sollte der Kranke Zweifel haben oder möchte er sich den Behandlungsplan bestätigen lassen, holen Sie von einem anderen Arzt eine zweite Meinung ein.

Ihre Rechte als Patient

Denn „Patienten haben ein Recht auf detaillierte Information und Beratung, sichere, sorgfältige und qualifizierte Behandlung und angemessene Beteiligung“, heißt es in dem Dokument „Patientenrechte in Deutschland heute“, das die Konferenz der Gesundheitsminister 1999 veröffentlicht hat.

Je besser der Krebskranke informiert und aufgeklärt ist, desto besser versteht er, was mit ihm geschieht. So kann er zum Partner des Arztes werden und aktiv an seiner Genesung mitarbeiten.

Ihre Rechte als Patient – so sehen sie aus

- Sie haben Anspruch auf**
- Angemessene und qualifizierte Versorgung
 - Selbstbestimmung
 - Aufklärung und Beratung
 - Einsicht in Ihre Krankenunterlagen
 - Eine zweite ärztliche Meinung (*second opinion*)
 - Vertraulichkeit
 - Freie Arztwahl
 - Dokumentation und Schadenersatz

Informationen im Internet

Weitere Informationen zum Thema Patientenrechte finden Sie im Internet. Unter www.bundesaerztekammer.de veröffentlicht die Bundesärztekammer die „Rechte des Patienten“. Die „Patientenrechte in Deutschland“ der Gesundheitsministerkonferenz finden Sie unter www.kbv.de/patienteninformation/103.html.

Es ist sinnvoll und wichtig, dass der Betroffene mit seinem Arzt bespricht, wie sich die einzelnen Therapiemöglichkeiten auf seine Lebensqualität auswirken, also auf seinen körperlichen Zustand und sein seelisches Wohlbefinden.

Die Kosteneinsparungen im Gesundheitswesen führen leider oft dazu, dass für Gespräche zwischen Arzt, Patient und Angehörigen zu wenig Zeit bleibt.

Wenn sich der Arzt nicht genug Zeit für den Betroffenen nimmt, hilft es oft ihn zu fragen, wann er ein ausführlicheres Gespräch mit ihm führen kann.

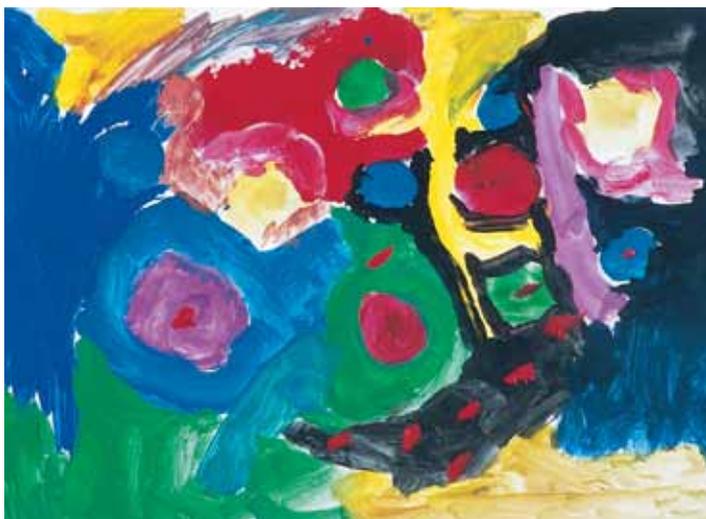
Oft ist dies möglich, wenn der Termin zu einer anderen Uhrzeit stattfindet, etwa am Ende der Praxiszeit. Wertvolle Tipps für

➤ **Ratgeber
Patienten und
Ärzte als Partner**

ein vertrauensvolles Patienten-Arzt-Verhältnis finden Sie in der Broschüre „Patienten und Ärzte als Partner – Die blauen Ratgeber 43“ der Deutschen Krebshilfe (Bestelladresse Seite 71).

Wahrscheinlich werden Sie immer wieder einmal unsicher sein, wie Sie mit der neuen Situation umgehen sollen und wie Sie dem Kranken am besten helfen können. Dafür gibt es auch kein Patentrezept.

Am besten ist es, wenn Sie zusammen mit dem Erkrankten Ihre eigene, ganz persönliche Art der Unterstützung und Anteilnahme finden.



„Zellen 2“ – Mädchen, 8 Jahre

**Allgemein-
verständliche
Broschüren**

Informieren Sie sich

Viele können sich auf die neue Lebenssituation besser einstellen, wenn sie das Gefühl haben: Ich weiß, worum es geht. Informieren Sie sich daher über die Krankheit, über Behandlungsmöglichkeiten, über Nebenwirkungen und so weiter. Achten Sie aber darauf, dass Sie weder sich selbst noch den Betroffenen mit widersprüchlichen oder zweifelhaften Informationen versorgen. Bei der Deutschen Krebshilfe erhalten Sie zum Beispiel allgemeinverständliche Broschüren zu den meisten Krebsarten, zur wirksamen Behandlung von Schmerzen, zum Kinderwunsch bei Krebs, zur Ernährung von Krebspatienten, zu Bewegung und Sport oder Informationen über Sozialleistungen (eine detaillierte Liste der Ratgeber finden Sie am Ende dieses Heftes).

Je mehr Sie über die Krankheit, über Behandlungsmethoden, Risiken und Chancen wissen, desto weniger Angst werden Sie vor der veränderten Lebenssituation haben. Aus der Angst, die alle direkt und indirekt Betroffenen lähmt, wird eine Angst, mit der es sich leben lässt.

Dann können Sie Entscheidungen darüber, wie es weitergehen soll, besser und bewusster treffen und anfangen, die Krankheit gemeinsam mit Ihrem Angehörigen aktiv zu bewältigen. Nach einiger Zeit werden Sie nicht mehr so sehr das Gefühl haben, dass Sie der Krankheit ausgeliefert sind.

Je aufgeklärter Sie als Angehöriger sind, desto besser können Sie den Kranken unterstützen.

Reden Sie offen und ehrlich miteinander

Anfangs wird es allen Beteiligten wahrscheinlich schwer fallen, über die jeweiligen Sorgen und Ängste zu sprechen. Für den Kranken wird es nicht leicht sein, seine Krankheit anzunehmen. Und Sie selbst möchten sicher ab und zu auch einmal über Ihre eigenen Probleme reden, merken jedoch, dass der Kranke damit Schwierigkeiten hat.

Menschen, die es überhaupt nicht gewohnt sind, anderen ihre innersten Gedanken und Gefühle mitzuteilen, wird es umso schwerer fallen, plötzlich über sehr persönliche Dinge zu sprechen. Versuchen Sie es trotzdem.

Sprechen Sie von Anfang an offen, ehrlich und vertrauensvoll miteinander. Auf diese Weise kann sich die Beziehung zwischen Ihnen allen entspannen, und dies wird sich positiv auf die Gesamtsituation auswirken.

Achtung und Vertrauen

Wahrscheinlich neigen Sie dazu, sich voll und ganz nach den Bedürfnissen des Kranken zu richten. Sie möchten so viel wie irgend möglich helfen und geben sich große Mühe, dem Kranken jeden Wunsch von den Augen abzulesen.

Aber: Auch oder gerade ein kranker Mensch möchte nur bis zu einer bestimmten Grenze unterstützt werden.

Besonders am Anfang möchte er sich die Verantwortung für sein Leben vielleicht nicht aus der Hand nehmen lassen und die Konflikte allein meistern. Treffen Sie deshalb auf keinen Fall Entscheidungen, ohne ihn daran zu beteiligen – auch wenn Sie

es im Grunde ja nur gut meinen. Solche Alleingänge können viele unnötige Probleme schaffen.

Sprechen Sie stattdessen mit dem Betroffenen offen über seine Wünsche und Bedürfnisse.

Persönliche Grenzen respektieren

Auf diese Weise erkennen Sie die persönlichen Grenzen des Kranken, können Sie respektieren und das von ihm vorgegebene Tempo mitgehen. Stimmen Sie sich vor dem Gespräch mit dem Arzt auch darüber ab, was Sie beide gerne wissen möchten und wer von Ihnen welche Frage stellt.

Viele mag es überraschen, aber oft wünschen Angehörige und Patienten ganz unterschiedliche Informationen. Als Angehöriger werden Sie viel über die Zukunft nachdenken: Wie wird die Situation in einem Monat aussehen? Sollte oder muss ich sogar aufhören zu arbeiten? Was wird mit den Kindern und dem Haus?

Mancher Kranke lebt im Gegensatz dazu lieber von einem Tag auf den anderen. Vielleicht möchte er auf diese Weise die Wirklichkeit ein bisschen von sich fern halten.

Für Sie beide ist es wichtig, eine gemeinsame Basis zu finden. Respektieren Sie die Bedürfnisse und Grenzen des Kranken, aber verlieren Sie dabei die eigenen nicht aus den Augen.

Dazu gehört auch zu erkennen, dass das eigene Leben an Tiefe gewinnen kann.

Nur mit Zustimmung des Kranken

Vielleicht bedauern Sie, dass Sie nur dann mit dem Arzt allein sprechen oder sogar in die Krankenakte schauen dürfen, wenn der Kranke damit einverstanden ist. So verständlich es auch sein mag, dass Sie genau wissen möchten, wie es Ihrem Angehörigen geht – stellen Sie sich einmal vor, wie Sie sich fühlen würden,

Grenzen respektieren

wenn Sie mehr wissen als der Betroffene selbst: Vermutlich wäre Ihnen nicht ganz wohl in Ihrer Haut. Und Ihr Angehöriger könnte Ihr eigenmächtiges Handeln als Vertrauensbruch empfinden.



„Kleiner Mann geht mit dem Boot auf Reise“ – Junge, 8 Jahre

Das Krankenhauspersonal wird Sie gern allgemein über die Krankheit informieren. Wenn Sie aber Einzelheiten über die besondere Situation Ihres Angehörigen erfahren möchten, dann erfragen Sie diese mit ihm gemeinsam. Wenn er dies nicht möchte, ist es zumindest erforderlich, dass er mit Ihrem „Alleingang“ einverstanden ist.

DIE BEHANDLUNG

Wenn die linke Hand nicht weiß, was die rechte tut, kommt meistens nichts Gutes dabei heraus. Genauso ist es, wenn mehrere Ärzte und Therapeuten einen Kranken behandeln und einer nichts vom anderen weiß.

Bald nach der Diagnose werden die Ärzte erläutern, welche Behandlung möglich und sinnvoll ist. In dieser ersten Behandlungsphase wird Ihr Angehöriger von einer ganzen Reihe von Ärzten betreut, denn bei einer Krebserkrankung müssen verschiedene Spezialisten Hand in Hand zusammenarbeiten. Dazu kommen das Pflegepersonal, vielleicht auch Psychologen, Sozialarbeiter oder Seelsorger.

Ermutigen Sie den Kranken, sich aus dem Kreis der Ärzte einen herauszusuchen, zu dem er das meiste Vertrauen hat und mit dem er alles, was ihn bewegt und belastet, besprechen kann. Dazu gehören auch die Entscheidungen über die verschiedenen Behandlungsschritte.

Setzen Sie sich so früh wie möglich mit den Wirkungen und Nebenwirkungen der vorgesehenen Behandlung auseinander, selbst wenn Ihnen dadurch anfangs alles noch unüberschaubarer erscheint.

An vielen Arztgesprächen, Untersuchungen und Behandlungsschritten werden Sie teilnehmen wollen. Dies setzt jedoch, wie bereits erwähnt, voraus, dass der Betroffene damit einverstanden ist. Fragen Sie ihn deshalb vor Beginn der Behandlung, wie weit Sie einbezogen werden sollen.

Hilfe durch Krankenhaus oder Hausarzt

In manchen Fällen wird sich herausstellen, dass die Krankheit zu weit fortgeschritten ist und deshalb nur noch lindernd (*palliativ*) behandelt werden kann. Der Kranke selbst wird dann möglicherweise das Gefühl haben, dass die Ärzte ihn aufgegeben haben und er von allen im Stich gelassen wird. Meistens wird es Ihnen als Angehörigem ebenso ergehen. Bei einer palliativmedizinischen Behandlung werden die Ärzte aber in Absprache mit dem Kranken dafür sorgen, dass er die letzten Wochen und Monate seines Lebens bei möglichst geringen Beschwerden so gut wie möglich gestalten und die ihm wichtigen Dinge noch erledigen kann. Halten Sie dann ständigen Kontakt zum Krankenhaus, zur Palliativstation oder zu Ihrem Hausarzt beziehungsweise bauen Sie diesen Kontakt auf. Er wird Ihnen bei der Bewältigung der Probleme und Beschwerden, die im Laufe der Krankheit auftauchen, eine wichtige Hilfe sein.

Zusätzliche Behandlungsmethoden

Immer wieder wecken Schlagzeilen über angeblich sensationelle Heilungserfolge durch Methoden, die nicht zur Schulmedizin gehören, Hoffnung bei Kranken und Angehörigen. Erfahrungen zeigen, dass sich früher oder später mehr als zwei Drittel der Kranken mit diesem Thema beschäftigen. Unter der Bezeichnung „komplementäre Behandlungsmethoden“ werden zusätzliche (*additive*), nicht der Schulmedizin entsprechende (*unkonventionelle*), nicht wissenschaftlich begründete (*paramedizinische*), ganzheitliche oder biologische Methoden zusammengefasst. Von Krebsdiäten, Vitaminkuren bis hin zur Misteltherapie werden alle möglichen „Alternativen“ zu den wissenschaftlich geprüften Therapien angeboten.

Allen diesen Methoden ist gemeinsam, dass ihre Wirksamkeit umstritten und wissenschaftlich nicht bewiesen ist. Seien Sie deshalb immer vorsichtig!

Wirksamkeit nicht nachgewiesen

Hinter dem Wunsch, zusätzlich andere Verfahren anzuwenden, versteckt sich oft der eigentliche Beweggrund des Betroffenen: Er möchte sich aktiv an seiner Behandlung beteiligen. Diese Initiative des Kranken ist wichtig, um die Erkrankung zu bewältigen. Insofern ist sie aus ärztlicher Sicht einerseits durchaus erwünscht.

Andererseits gibt es aber auch viele Beispiele, dass durch solche Behandlungen echte Heilungschancen vergeben wurden, weil dieser scheinbar „sanftere“ und „natürlichere“ Weg dazu führte, dass der Betroffene auf die rechtzeitigen schulmedizinischen Therapien verzichtete. Im Sinne des Patientenschutzes warnt die Deutsche Krebshilfe deshalb vor unwirksamen, gefährlichen und oft sehr teuren Methoden.

Wenn Ihr Angehöriger eine ergänzende Behandlungsmethode in Anspruch nehmen möchte, dann prüfen Sie mit ihm gemeinsam dieses Verfahren und die damit verbundenen Versprechungen kritisch.

Wie erwähnt, liegen zur Zeit keine sicheren Beweise dafür vor, dass irgendeine dieser Methoden genauso oder sogar noch erfolgreicher in der Behandlung von Krebs ist, als die wissenschaftlich abgesicherten Verfahren der Schulmedizin. Sehen Sie deshalb unkonventionelle Verfahren nicht als Konkurrenz zur schulmedizinischen Behandlung, sondern als Ergänzung.

Wirklich „lebensgefährlich“ wird ein unkonventionelles Verfahren, wenn Ihr Angehöriger dafür auf eine anerkannte Behandlung, die ihn heilen kann, verzichtet oder verzichten soll.

Diese Gefahr ist besonders groß, wenn die Anbieter eines solchen Verfahrens die konventionelle Medizin für schädlich erklären und ihre Methode als die einzig richtige darstellen. Seien Sie

Unabhängige Zweitmeinung

auch misstrauisch, wenn ein Verfahren sehr teuer ist. Verlangt der Anbieter sogar die Bezahlung im Voraus, lassen Sie sich von einer unabhängigen Einrichtung beraten (zum Beispiel vom Informations- und Beratungsdienst der Deutschen Krebshilfe, Adresse Seite 71) oder raten Sie Ihrem Angehörigen, sich gegen dieses Verfahren zu entscheiden.

Eine zusätzliche (*additive*) Anwendung in Kombination mit einer schulmedizinischen Therapie kann sinnvoll sein, wenn gesichert ist, dass die unkonventionelle Behandlung keine gefährlichen Nebenwirkungen hat oder Wechselwirkungen mit sich bringt, welche die Wirkung der eigentlichen Therapie einschränken.

Auf jeden Fall sollte der behandelnde Arzt darüber informiert sein, was Ihr Angehöriger zusätzlich machen möchte. Es ist wichtig, dass dieser Arzt die Therapie in Absprache mit dem Betroffenen koordiniert und dass bei ihm alle Fäden zusammenlaufen.

Abschließend noch einmal unsere eindringliche Empfehlung: Ob als Betroffener oder als Angehöriger – hinterfragen Sie die angebotenen Verfahren kritisch. Glauben Sie nicht blindlings den häufig Wunder versprechenden Anpreisungen. Wenn Sie Zweifel haben, wenden Sie sich an die Deutsche Krebshilfe!

DER ALLTAG – ABLENKUNG ODER HERAUSFORDERUNG?

Angehörige sind oft erleichtert, wenn die Behandlung beginnt: Endlich wird etwas Konkretes gegen die Krankheit unternommen. Stellen Sie sich aber darauf ein, dass diese Zeit auch für Sie sehr schwer sein wird.

Manchmal kann es dem Kranken körperlich und seelisch schlecht gehen – und das bei einem Menschen, den Sie unter Umständen bisher stets als gesund, stark und zuverlässig erlebt haben.

Solange der Krebskranke im Krankenhaus liegt, werden Sie ihn sicher oft besuchen. Auch das kann anstrengend für Sie sein, vielleicht weil Sie einen langen, zeitaufwändigen Anfahrtsweg haben, weil Sie kleine Kinder haben, für die Sie eine Betreuung organisieren müssen, oder weil Sie wichtige Aufgaben des Kranken übernehmen müssen, die nicht aufgeschoben werden können.

Zur rein körperlichen kommt die seelische Belastung darüber, was die Zukunft bringen wird. Und dennoch: Solange der Kranke in der Klinik ist, bleibt in Ihren eigenen vier Wänden ein Teil „Normalität“ erhalten.

Wieder zu Hause

Das kann sich ändern, sobald der Kranke wieder zu Hause ist. Viele Betroffene erhalten nach der Operation eine ambulante Chemotherapie oder Strahlenbehandlung. Das heißt, der Patient fährt nur zu dieser Behandlung ins Krankenhaus und ist danach wieder zu Hause. Für Sie bedeutet dies, dass Sie ihn vielleicht hin- und zurückfahren müssen oder ihm bei den Folgen der Behandlung zur Seite stehen müssen: zum Beispiel bei unerwünschten Nebenwirkungen wie Übelkeit, Erbrechen oder Durchfall.

Unerwünschte Nebenwirkungen

Erkundigen Sie sich rechtzeitig bei dem behandelnden Arzt, wie Sie dem Kranken am besten helfen können. Sollten Sie das Gefühl haben, dass Sie mit der Situation überlastet sind, wenden Sie sich direkt an das Krankenhaus, an Ihren Hausarzt oder an Beratungsdienste.

Schmerzen müssen nicht sein

Viele Krebskranke leiden unter Schmerzen; allerdings gibt es heute erprobte und sehr gut wirksame Medikamente, die den Betroffenen ein Leben ohne Schmerzen ermöglichen und ihn dennoch nicht in einen tranceähnlichen Dämmerzustand versetzen oder abhängig machen.

► Ratgeber Schmerzen bei Krebs

Ausführliche Informationen zur Behandlung von Schmerzen enthält die Broschüre „Schmerzen bei Krebs – Die blauen Ratgeber 50“. Die Broschüre bekommen Sie kostenlos bei der Deutschen Krebshilfe (Bestelladresse Seite 71).

Ruhe gönnen

Es kann Zeiten geben, in denen der Kranke müde, gereizt und abweisend ist. Vielleicht bedeutet das in Wirklichkeit: „Ich möchte meine Ruhe haben“. Geben Sie ihm dann diese Auszeit. Wenn Sie sich nicht sicher sind, woran es liegt, fragen Sie ihn offen und zugleich feinfühlig nach dem Grund.

Mit der Zeit werden Sie ein Gespür für die Stimmungen und Wünsche des Kranken bekommen und ihm so seine Privatsphäre lassen. Vertrauen Sie auf sich selbst und Ihre Fähigkeiten, sich mit ihm abzustimmen.

Der Alltag verändert sich

Ein kranker Mensch ist meistens nicht mehr so belastbar wie früher, und deshalb übernehmen Sie als Angehöriger wahrscheinlich den größten Teil der (Haus-)Arbeit. Damit lastet ein großer Teil aller Anforderungen auf Ihren Schultern: Dinge, die im Haushalt zu erledigen sind, ebenso wie die anderen alltäglichen Erledigungen: Die Kinder müssen versorgt werden, Ihre beruflichen Aufgaben gehen weiter, und Sie sind auch noch für die Betreuung des Kranken zuständig. Kein Wunder, wenn Sie dadurch oft unter Stress sind.

Übertreiben Sie Ihre Anstrengungen aber nicht. Das nützt weder Ihnen noch dem Kranken!

Ist ein Elternteil von Ihnen erkrankt, wird es für Sie als „Kind“ vielleicht ein ungewohntes Gefühl sein, dass Sie sich plötzlich um ihre Mutter oder ihren Vater kümmern, sie aufmuntern, pflegen und versorgen sollen. Durch die Krankheit kehrt sich das Verhältnis von erwachsenen Kindern zu ihren an Krebs erkrankten Eltern um. Dann haben Sie unter Umständen manchmal das Gefühl, als seien Sie selbst ein Elternteil Ihres Vaters / Ihrer Mutter.

Neue Rollenverteilung

Die ungewohnte, neue Rollen- und Aufgabenverteilung bei der Hausarbeit kann zu Konflikten führen. Auf der einen Seite fühlt sich der Kranke möglicherweise völlig überflüssig. Auf der anderen Seite reagieren Sie vielleicht viel gereizter als früher, weil Ihnen die Verantwortung manchmal über den Kopf wächst.

Versuchen Sie, eine Lösung zu finden, mit der alle leben können: die die besonderen Bedürfnisse des Kranken berücksichtigt, die gleichzeitig aber auch einen reibungslos funktionierenden Alltag gewährleistet. Stellen Sie sich darauf ein, dass es einige Zeit dauern wird, bis sich dieses Gleichgewicht einstellt. Alte Muster lassen sich nur schwer verändern.



„Zelt am Fluss auf einer Wiese, links scheint die Sonne“ – Mädchen, 9 Jahre

Manch ein Konflikt wird sich vermeiden lassen, wenn der Kranke die Möglichkeit erhält, so weit wie möglich am täglichen Leben teilzunehmen. Auch wenn er nicht mehr so viel Kraft wie früher haben sollte und bestimmte Dinge nicht mehr selbst erledigen kann:

Schließen Sie ihn nicht aus der Gemeinschaft aus. Bei wichtigen Dingen reicht es ihm wahrscheinlich schon, wenn er sich gedanklich und gefühlsmäßig beteiligen kann.

Ratschläge annehmen

Fragen Sie Ihren Angehörigen nach seinen Ratschlägen und Erfahrungen. Ein Krebskranker mag körperlich nicht mehr so leistungsfähig sein – seine geistigen Fähigkeiten jedoch bleiben (von ganz wenigen Ausnahmen abgesehen) davon unberührt!

Vermeiden Sie es, die anfallenden, für Sie neuen Aufgaben ausschließlich nach Ihren eigenen Vorstellungen zu erledigen, nur weil es für Sie so am einfachsten oder bequemsten ist. Wenn der Kranke zum Beispiel bisher für die Familie gekocht hat, verwenden Sie seine Rezepte und fragen Sie ihn zwischendurch um Rat. Hat er sich früher um den Garten gekümmert, pflanzen Sie beispielsweise die Kartoffeln an derselben Stelle und schneiden Sie die Hecke so, wie er es sonst immer getan hat.

Auf diese Weise werden Sie sich bei der Hausarbeit ergänzen, und zugleich vermeiden Sie, dass Sie sich gegenseitig verletzen.

Immer wieder werden Sie den Eindruck haben, dass Sie als Angehöriger die zahlreichen Aufgaben gar nicht schaffen können. Den Alltag und seine Anforderungen neu- beziehungsweise umzuorganisieren, kann sehr belastend sein.

Stellen Sie deshalb keine zu hohen Anforderungen an sich selbst. Ihre Mitmenschen werden Verständnis dafür haben, dass Sie nicht immer hundertprozentig funktionieren können.

In dieser Situation neigen viele Angehörige dazu, sich selbst und ihre eigenen Bedürfnisse zurückzustellen. Vergessen Sie aber bitte nicht: Damit Sie weiterhin genügend Kraft und Energie haben, brauchen Sie hin und wieder Erholungsphasen.

Schätzen Sie deshalb Ihre Kräfte realistisch ein und hören Sie darauf, wenn Freunde und andere Angehörige Sie warnen. Erkundigen Sie sich auch danach, welche Unterstützung Sie von

der Krankenkasse und der Gemeinde bekommen können. Nehmen Sie solche Angebote an!

Ernährung

Gesunde Ernährung ist für gesunde Menschen sinnvoll – und für einen krebserkrankten Menschen natürlich auch. Daher sind die Ernährungstherapie und -beratung eine wichtige Ergänzung zur medizinischen Behandlung.

Ernährungsberater können Ihnen dabei helfen, für Ihren Angehörigen einen Speiseplan zusammenzustellen, der die gesundheitlichen Anforderungen des Kranken berücksichtigt und gleichzeitig auf seine persönlichen Wünsche und Vorlieben eingeht.

Im Übrigen haben Sie unter Umständen das Bedürfnis, mehr Zeit auf das Kochen zu verwenden. Für den Betroffenen etwas Leckereres zu kochen, gibt Ihnen vielleicht das Gefühl, dass Sie etwas Konkretes für den anderen tun, ihn verwöhnen können.

Appetitlosigkeit

Viele Krebspatienten haben während der Behandlung aber Probleme mit dem Essen: Sie kämpfen mit Übelkeit und Erbrechen, haben entzündete Schleimhäute im Mund oder im Darm, mögen den Geruch oder Geschmack bestimmter Lebensmittel nicht oder haben keinen Appetit. Letzteres kann daran liegen, dass sie durch die Krankheit niedergeschlagen sind und Angst haben. Unter Umständen kann der Appetitmangel aber auch durch Veränderungen im Körper entstehen: Manchmal schmecken „süß“ und „bitter“ anders als sonst oder die Empfindungen für „satt“ und „hungrig“ können gestört sein. Nebenwirkungen der Krebsbehandlung können diese Veränderungen noch verstärken.

So steht mancher Angehörige vor einem großen Problem: Zum einen nimmt der Kranke immer mehr ab – zum anderen lehnt er jedes Essen ab, ganz gleich, was man ihm anbietet.

➤ Ratgeber Ernährung bei Krebs

Stellen Sie sich auf solche Rückschläge ein und seien Sie nicht enttäuscht, wenn Ihre gutgemeinten Angebote nicht immer angenommen werden.

Ausführliche Informationen zu diesem Thema finden Sie in der Broschüre mit dem Titel „Ernährung bei Krebs – Die blauen Ratgeber 46“ der Deutschen Krebshilfe (Bestelladresse Seite 71). Das Heft enthält grundsätzliche Informationen über vollwertige und gesunde Ernährung und gibt ausführliche Hinweise und Empfehlungen zur Ernährung bei bestimmten Beschwerden.

Einige hilfreiche Tipps gegen Appetitlosigkeit

- Lüften Sie das Zimmer des Kranken stets gut, damit keine Essensgerüche in der Luft hängen.
- Bieten Sie über den Tag verteilt mehrere kleine Mahlzeiten an.
- Stellen Sie Portionen bereit, die besonders hübsch aussehen. Das Auge isst bekanntlich mit.
- Decken Sie den Tisch schön ein.
- Probieren Sie neue Gerichte oder Essgewohnheiten aus; das bringt Abwechslung.
- Sorgen Sie beim Essen für Ablenkung, z.B. durch Musik, die der Kranke gern hört, oder durch eine nette Unterhaltung.
- Feste Essenszeiten müssen nicht sein. Der Kranke sollte immer dann essen können, wenn er gerade Appetit hat.
- Stellen Sie kleine Schalen mit Essen bereit, das zum Zugreifen „verführt“.
- Achten Sie auf genügend Vorräte im Haus (auch Tiefgefrorenes), damit Sie schnell etwas zubereiten können, wenn der Kranke plötzlich Heißhunger auf bestimmte Speisen bekommt.
- Falls ein Schlückchen Alkohol erlaubt ist, kann ein Glas Sherry, Wermut oder Sekt vor dem Essen appetitanregend wirken.

Liebe, Zärtlichkeit, Sexualität

Das Leben verändert sich bei einer Krebserkrankung. Damit offen umzugehen, ist wichtig für die Lebensqualität aller Beteiligten. Liebevolle Unterstützung und ein verständnisvolles Miteinander durch Sie als Angehörigen oder durch die Familie werden dem Kranken helfen, mit seiner Krankheit und den Folgen der Behandlung besser fertig zu werden.

Schwierig ist es sicher, wenn die Therapie Auswirkungen auf Ihr Sexuelleben hat. Wenn in Ihrer Partnerschaft Sexualität vor der Operation eine wichtige Rolle gespielt hat, dann gibt es eigentlich keinen Grund, warum sich das ändern sollte. Dennoch kann es passieren, dass Sie Ihrer Partnerin / Ihrem Partner gegenüber anfangs zurückhaltend oder gehemmt sind. Vielleicht fühlen Sie sich durch körperliche Veränderungen sogar gestört. Erlauben Sie sich solche Reaktionen, aber achten Sie darauf, dass Sie Ihren Partner nicht kränken. Auch er / sie braucht Zeit, um sich an die neue Situation zu gewöhnen. Klären Sie mit ihr / ihm ganz offen, wie sie / er diese Veränderung empfindet.

Äußerliche Veränderungen

Bei dem Kranken selbst können körperliche Veränderungen, Nebenwirkungen der Behandlung wie Müdigkeit oder Übelkeit, aber auch die tiefgreifenden Ängste und Sorgen, die ihn im Augenblick beschäftigen, dazu führen, dass er kein Interesse an Sexualität hat.

Reden Sie offen miteinander

Vermutlich wird es einige Zeit dauern, bis Sie beide Ihre Scheu, darüber zu sprechen, überwunden haben, aber dann werden Ihnen die Gespräche darüber gut tun. Wenn Sie es allerdings nicht schaffen, darüber zu reden, oder wenn die Aussprache mit dem Partner nicht weiterhilft, holen Sie sich gemeinsam und vertrauensvoll fachliche Hilfe – etwa bei einer Paarberatungsstelle oder bei einem Psychoonkologen.

Wichtig: Vielleicht hat der Kranke im Moment kein Bedürfnis nach Sex – möglicherweise sehnt er sich aber umso mehr nach körperlicher Nähe und Zärtlichkeit.

Zeigen Sie ihm deshalb Ihre Liebe und Zuneigung, und geben Sie ihm das Gefühl der Geborgenheit.

Angst, Trauer, Tränen

Wie schon an anderer Stelle erwähnt, werden sich die Gedanken und Gefühle der ganzen Familie für lange, vielleicht sehr lange Zeit sehr stark um die Krebserkrankung drehen. Je nachdem, wie die Behandlung und die Krankheit verlaufen, wird Ihre Stimmung dabei zwischen „himmelhoch jauchzend“ und „zu Tode betrübt“ schwanken.

Angst

Die meisten Menschen haben vor allem und immer wieder Angst – bei einer so schweren Erkrankung ein ganz natürliches Gefühl. Sie als Angehöriger haben vermutlich am meisten Angst davor, den geliebten Menschen zu verlieren. Wahrscheinlich haben Sie auch Angst vor der Zukunft und fragen sich, wie es weitergehen soll. Der Kranke selbst fürchtet sich eventuell davor, leiden zu müssen oder Schmerzen zu haben, oder er macht sich Sorgen darüber, wie die Familie ohne ihn auskommen soll.

Wichtig ist, dass jeder seine Angst zulässt und sie auch zeigt und dass Sie ganz offen über Ihre Ängste sprechen.

Je offener Sie miteinander umgehen, desto weniger werden Sie sich durch Ihre Ängste gegenseitig blockieren. So haben zum Beispiel Kranke immer wieder berichtet, dass es für sie schlimmer war, die (Verlust-)Angst ihrer Angehörigen zu erleben, als mit ihrer eigenen Angst vor der Krankheit oder dem Tod fertig

zu werden. Besonders belastend ist es, wenn der Kranke noch Kraft aufbringen muss, um seinen Angehörigen diese Angst zu nehmen.

Bei einer schweren, möglicherweise sogar lebensbedrohlichen Krankheit fragen sich viele Menschen „Warum?“ und „Warum gerade mein Mann / meine Mutter?“. Manche suchen dann vielleicht Trost in ihrem Glauben und finden in einem Seelsorger einen Menschen, der ihnen aufmerksam und einfühlsam zuhört. Auch wer nicht besonders gläubig ist, möchte in einer so schweren Zeit unter Umständen den Beistand eines Pfarrers oder Priesters haben. Wenden Sie sich dann an den Seelsorger Ihrer Gemeinde oder an den Klinikseelsorger.



„Ein Männchen steht zwischen einer gelben und einer schwarzen Sonne, es hat zwei Paar Zauberschuhe, mit denen es in ein Märchenland laufen kann“ – Mädchen, 3 Jahre

Weinen

Weinen ist ein gutes und notwendiges „Ventil für die Seele“: Es löst, entspannt und entkrampft. Deshalb ist es wichtig, dass Menschen, die sich lieben, in schweren Zeiten auch miteinander weinen können.

[Scheuen Sie sich nicht, dem Kranken zu zeigen, dass Sie traurig sind, und verbergen Sie Ihre Tränen nicht um jeden Preis. Gehen Sie auch in dieser Hinsicht offen miteinander um.](#)

Sie sind nicht allein

Familie und Freunde

Familie, Freunde und Kollegen können für einen Angehörigen eine große Stütze sein, wissen aber manchmal nicht genau, wann, was und wie sie helfen können. Sie als Angehöriger tun sich aber vielleicht schwer, „Fremde“ um Hilfe zu bitten oder mit ihnen über Probleme zu sprechen, die Sie haben. Unter Umständen haben Sie Angst davor, dass Sie zur Last fallen könnten, oder es ist Ihnen unangenehm, dass Sie so unsicher oder hilflos sind. Möglicherweise fühlen Sie sich auch unbehaglich, dass Sie für sich selbst um Unterstützung bitten möchten, wenn sich die Familie und die Freunde immer nach dem Kranken erkundigen.

Solange der Krebskranke behandelt wird, werden alle Beteiligten zwischen Hoffnung und Angst schwanken, über jeden Fortschritt glücklich und über jeden Rückschlag traurig sein. Diese Zeit der widersprüchlichen Gefühle ist sehr anstrengend. Der Kranke braucht in diesen Wochen oder Monaten intensive Zuwendung, Aufmerksamkeit, Fürsorge und Unterstützung. Aber Sie als Angehöriger brauchen ebenso Beistand.

Gehen Sie deshalb offen auf Familienmitglieder und Freunde zu und nehmen Sie Hilfe an. Wenn Sie sich gemeinsam um den

Kranken kümmern, gewinnen Sie etwas mehr Zeit für sich selbst, damit Sie Ihre „Batterie aufladen“ können.

Auch wenn Sie stark und belastbar sind: Sie können nicht auf Dauer für einen anderen Menschen sorgen, ohne dass Sie sich selbst hin und wieder eine Atempause gönnen.

Sicher werden Sie nicht den gesamten Freundes- und Bekanntenkreis in die Betreuung des Kranken einbeziehen wollen; fragen Sie auch den Kranken selbst, wen er dafür gern hätte und wen nicht.

Es kann sinnvoll sein, dass Sie Ihre Freunde und Familie „aufteilen“: in diejenigen, mit denen Sie über Ihre Probleme sprechen möchten und können, und in diejenigen, mit denen Sie Ihre Freizeit verbringen möchten.

Kollegen

Vielleicht fällt es Ihnen leichter, sich Menschen anzuvertrauen, die nicht persönlich betroffen sind, wie zum Beispiel Arbeitskollegen. Gerade weil diese inneren Abstand zu dem Kranken haben, können Sie mit ihnen über Dinge reden, über die Sie mit dem Kranken oder Ihrer näheren Umgebung nicht oder nur sehr schwer sprechen können.

Wenn Sie Ihr Umfeld so „sortieren“, bekommen Sie wirklich Hilfe und Unterstützung, wenn Sie diese brauchen. Ihre wenigen freien Stunden können Sie dann mit Menschen verbringen, die mit der Krankheit Ihres Angehörigen wenig oder gar nichts zu tun haben und Ihnen deshalb „normal“ begegnen. Auf diese Weise können Sie zumindest für kurze Zeit abschalten und sich erholen. Diese – auch gedankliche – Atempause wird Ihnen gut tun.

Isolation vermeiden

Körperliche Reaktionen

Nehmen Sie Hilfe an

Wenn ein naher Angehöriger oder guter Freund plötzlich schwer krank wird und die Angst vor allem, was diese Krankheit mit sich bringt, zum Alltag gehört, betrachten viele Menschen die Welt plötzlich mit anderen Augen: Was gestern noch wichtig erschien, ist heute nebensächlich und unbedeutend. Die persönliche Werteskala verändert sich.

Wenn Sie hören oder erleben, mit welchen Problemen und Themen sich Ihre Mitmenschen beschäftigen, werden Ihnen diese oft oberflächlich und unwichtig erscheinen. Dann besteht die Gefahr, dass Sie sich von den Menschen Ihrer näheren Umgebung zurückziehen, weil für Sie deren scheinbar unerhebliches Gerede unerträglich ist.

Achten Sie aber darauf, dass Sie sich nicht selbst ins Abseits manövrieren und zu sehr isolieren!

Wann und wie ein Angehöriger auf die Veränderungen in seinem Leben reagiert, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die Erfahrung zeigt, dass viele in der ersten Zeit ihre Gefühle noch stark zurückhalten, da die Gedanken vor allem um den Kranken und dessen Bedürfnisse kreisen. Erst wenn sie wieder mehr zur Ruhe kommen und der – veränderte – Alltag beginnt, erlauben sie sich eigene Reaktionen.

Für Angehörige von Krebspatienten sind dies erhebliche psychische Belastungen, auf die der Körper reagiert. Wundern Sie sich also nicht, wenn Sie jetzt häufiger als früher Beschwerden haben. Am häufigsten treten Schlafstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Herzklopfen, mangelnder Appetit und Durchfall auf.

Lassen Sie sich von Ihrem Hausarzt helfen – auch wenn Sie Ihre Beschwerden im Vergleich zur Krebserkrankung Ihres Angehörigen für unbedeutend halten. Denken Sie daran: Sie können nur für den Kranken da sein, wenn Sie selbst genügend Kraft haben und sich wohlfühlen.

Reizbarkeit

Möglicherweise stellen Sie auch fest, dass Sie selbst die unbedeutendsten Dinge reizen und „auf die Palme bringen“ können, dass Sie Ihren Mitmenschen gegenüber streitsüchtig oder launenhaft sind oder dass Sie unter Konzentrationsschwierigkeiten leiden. Auch diese Reaktion ist ganz normal: Wenn Sie lange Zeit immer die / der Starke sein wollen oder müssen, verhalten Sie sich anderen Menschen gegenüber schneller ungeduldig und haben weniger Verständnis für sie.

Wut

Es kann auch passieren, dass Sie auf den Kranken und das ganze Behandlungssystem wütend sind. Das liegt daran, dass Sie in schwierigen Situationen besonders stark spüren, wie machtlos Sie sind und wie wenig Sie ändern können. Dann können Sie Ihren Ärger sogar dem Kranken gegenüber nicht unterdrücken – und haben später deswegen ein schlechtes Gewissen.

Wenn Sie wirklich einmal die Geduld verlieren und zornig werden, verzeihen Sie sich Ihr Verhalten. Sonst entwickeln Sie Schuldgefühle, die Sie zusätzlich belasten.

Erfahrungsaustausch hilft

Im Krankenhaus und auch später lernen Sie meistens Angehörige von anderen Patienten kennen, die oft mit ähnlichen Problemen fertig werden müssen wie Sie. Tauschen Sie mit diesen – Sympathie vorausgesetzt – doch Erfahrungen aus und holen Sie sich Anregungen, wie andere Menschen ein Problem lösen, mit dem vielleicht auch Sie gerade kämpfen. Ein solches Treffen kann auch gerne in einem netten Café oder Bistro stattfinden; das schafft von Anfang an eine entspannte Atmosphäre.

Auch Mitglieder von Selbsthilfegruppen nach Krebs, die eigentlich für die Betroffene gedacht sind, können Ihnen bei Bedarf mit Rat und Tat zur Seite stehen. Die Anschriften der Bundesverbände finden Sie in dieser Broschüre; Adressen von Gruppen in Ihrer Nähe erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe (Adresse siehe Seite 71).

Krebsberatungsstellen

Es kann passieren, dass Sie trotz aller Unterstützung durch Familie und Freunde mit der Situation nicht mehr allein fertig werden. Dann können Ihnen Menschen weiter helfen, die beruflich damit vertraut sind und die Sie zum Beispiel in einer Krebsberatungsstelle finden. Vielleicht interessieren Sie sich für Gruppenangebote oder Seminare, die unter anderem von solchen Beratungsstellen durchgeführt werden. Die Adressen der von der Deutschen Krebshilfe geförderten Krebsberatungsstellen finden Sie unter www.krebshilfe.de/krebsberatungsstellen.html im Internet. Sie können auch an Seminaren in der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung in Köln teilnehmen. In unmittelbarer Nähe zu den Kölner Universitätskliniken bietet die von der Deutschen Krebshilfe gegründete Weiterbildungsstätte ein vielseitiges Programm an für alle, die täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun haben. Dazu gehören Fortbildungen zu ausgewählten Krebsarten sowie zu Palliativ- und Hospizpflege, Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit und den Kranken, Gesundheitstraining, Trauer- und Sterbebegleitung, Krankheit und Lebensgestaltung oder Kommunikationstraining.

► Internetadresse

Dr. Mildred Scheel Akademie

► Internetadresse

Das ausführliche Seminarprogramm steht im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an bei:

> Adresse

**Dr. Mildred Scheel Akademie
für Forschung und Bildung gGmbH**
Kerpener Str. 62
50924 Köln
Telefon: 02 21 / 94 40 49 - 0
Telefax: 02 21 / 94 40 49 - 44
E-Mail: msa@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de/akademie

**Seelsorger und
Psychotherapeuten**

Wir möchten Sie auch ermutigen, mit erfahrenen Seelsorgern oder Psychotherapeuten zu sprechen. Vielen fällt es leichter, einem „Fremden“ alle Sorgen und Nöte zu schildern und dem Rat eines Menschen zu vertrauen, der die Probleme Krebsbetroffener aus seiner Arbeit kennt. Sie brauchen nicht zu befürchten, dass Sie psychisch krank sind, wenn Sie diese Hilfe in Anspruch nehmen. Sie nutzen lediglich die Chance, für eine schwierige Situation die bestmögliche Lösung zu finden.

Geben Sie auf sich selbst Acht

Seit bei Ihrem (Ehe-)Partner, bei einem Elternteil oder einem anderen nahen Verwandten die Diagnose Krebs gestellt wurde, haben Sie sich fast ausschließlich nach den Bedürfnissen des Kranken gerichtet.

Achten Sie aber darauf, dass Sie selbst nicht zu kurz kommen – auch wenn es Ihnen schwer fällt.

Vielleicht haben Sie das Gefühl, den Kranken im Stich zu lassen, wenn Sie einen Stadtbummel machen, ins Kino, ins Konzert oder essen gehen.

Gönnen Sie sich diese Atempausen.



„Spiegelung des Sonnenuntergangs am Meer mit drei Segelbooten“ – Mädchen, 9 Jahre

Niemand kann ständig auf Hochtouren laufen; auch der leistungsfähigste Mensch hat seine Grenzen und braucht Erholungszeiten, in denen er abschalten und neue Energie tanken kann. Einige entspannen sich, indem sie sich körperlich betätigen: Sie treiben Sport, machen Spaziergänge oder arbeiten in Haus und Garten. Andere wiederum hören lieber Musik, lesen ein Buch oder gehen in die Sauna.

Gönnen Sie sich selbst etwas Gutes, legen Sie Pausen ein, und gehen Sie Ihren eigenen Interessen nach. Nur wenn Sie ausreichend auf sich selbst Acht geben, werden Sie auch weiterhin die Kraft haben, die Sie brauchen, um dem Kranken weiter beistehen zu können. Denken Sie daran, dass Sie eine unentbehrliche Stütze für ihn sind.

Das Leben gewinnt an Tiefe

Die lange Behandlungszeit und die Nerven und Kräfte raubende Situation lastet schwer auf Ihnen. Aber im Laufe der Zeit werden Sie feststellen, dass Sie in der Tat sehr viel mehr verkraften können, als Sie je vermutet hätten. Wahrscheinlich werden Sie Seiten an sich entdecken, die Ihnen vorher völlig unbekannt waren. Nicht nur die Kranken selbst, sondern auch viele Angehörige haben berichtet, dass ihr Leben durch die Krebserkrankung an Tiefe gewonnen hat.

Miteinander reden

Viele Probleme lassen sich vermeiden, viele Konflikte lösen, wenn Sie miteinander reden. Das ist unter Umständen leichter gesagt als getan. Denn immer wieder steht man vor der Schwierigkeit, dass man einerseits gerne den richtigen Zeitpunkt abwarten möchte, um über eine bestimmte Sache zu reden, andererseits aber nicht unbegrenzt auf die passende Gelegenheit warten kann.

Angehörige neigen bewusst oder unbewusst dazu, ihre eigenen Probleme – verglichen mit denen des Kranken – als unbedeutend abzutun. Sie halten sich zurück, da sie den anderen unter allen Umständen schonen und nicht mit alltäglichen Kleinigkeiten behelligen möchten. Aber vielleicht möchte er gerade diese Normalität erleben.

Krebskranke möchten sich mit all ihren Problemen zwar ernst genommen wissen und wünschen sich Hilfe und Unterstützung. Aber sie möchten sich nicht pausenlos und immer nur mit ihrer Krankheit beschäftigen.

Alltagsprobleme thematisieren

Beteiligen Sie den Kranken ruhig auch an der Alltagsroutine. Sie lenken ihn damit vielleicht sogar für eine gewisse Zeit von

Gesprächsatmosphäre schaffen

seiner Krankheit ab und geben ihm zum Beispiel während des Krankenhausaufenthaltes das Gefühl, dass er am Leben „draußen“ teilnehmen kann. Auch ein kranker Mensch möchte seinem Partner beistehen.

Fragen Sie sich, wie Sie ein ernstes Thema am besten ansprechen können? Dann erinnern Sie sich, in welchen Situationen Sie sich früher am besten mit dem Kranken unterhalten konnten. Haben Sie beispielsweise tiefgehende Gespräche bei gemeinsamen Spaziergängen geführt, bei einem guten Essen oder abends, wenn die Kinder im Bett waren? Wenn es die Gesundheit des Kranken zulässt, dann schaffen Sie auch jetzt solche Rahmenbedingungen. Ein künstlich erzwungenes Gespräch auf dem Krankenhausflur oder am Küchentisch ist sicher keine gute Ausgangssituation.

Ein gutes Gespräch zwischen Ihnen und Ihrem kranken Angehörigen gibt beiden das Gefühl, dass Sie nicht allein sind, und hilft, die Bedürfnisse des anderen zu erkennen.

Die kleinen Freuden des Alltags

Eine Krebserkrankung kann sich lange hinziehen. Besonders in der akuten Phase der Behandlung bestimmen die zahlreichen Arzttermine für Untersuchungen, Behandlungen und Kontrollen den Alltag. Für Sie sind dies oft sehr schwere Tage und Wochen: Zu der seelischen Belastung, der Angst vor der Zukunft, vor dem Tod oder dem Verlust eines geliebten Menschen kommt die körperliche Anstrengung. Denn Sie werden zum Beispiel Aufgaben übernehmen müssen, die sonst der Kranke erledigt hat. Wahrscheinlich fahren Sie häufig ins Krankenhaus: Vielleicht haben Sie einen weiten Weg dorthin oder Sie müssen für diese Zeit eine Betreuung für Ihre Kinder organisieren. Einige Menschen

reagieren auf so viel Anspannung mit Ungerechtigkeit und Wut: Sie möchten gemeinsam mit ihrem Ehepartner alt werden oder die Mutter oder der Vater sollen noch miterleben dürfen, wie sie beruflich vorankommen oder die Enkelkinder groß werden.

Um sich selbst zu schützen, versuchen Sie vielleicht phasenweise, von einem Tag auf den anderen zu leben und alle Gedanken an die Zukunft weit von sich zu schieben. Aber das wird Ihnen immer nur für kurze Zeit gelingen: Über kurz oder lang kommen Ihre Zukunftsängste zurück, über die Sie sprechen möchten. Versuchen Sie gerade deshalb, den Alltag an diese Situation anzupassen und ihm neue Inhalte zu geben.

Zukunftsängste

Schaffen Sie für sich und den Kranken gemeinsame positive Erlebnisse. Setzen Sie sich dabei Ziele, die sich auch erreichen lassen.

Wenn Sie ein kleines Vorhaben geschafft haben, werden Sie sich darüber freuen. Dagegen würde ein zu anspruchsvoller oder zu anstrengender Plan, der misslingt, Sie und den Kranken nur entmutigen und zusätzlich bedrücken (vergleiche dazu auch den untenstehenden Kasten „Probleme besser bewältigen“). Es müssen gar nicht immer große Unternehmungen sein, auch kleine Erfolgserlebnisse machen Mut. Stellen Sie sich aber trotzdem darauf ein, dass der eine oder andere Ihrer Pläne nicht sofort gelingt, dann sind Sie nicht allzu enttäuscht, wenn es wirklich passiert.

Erfolgserlebnisse motivieren

Probleme besser bewältigen: Wir wissen, dass die folgenden Ratschläge kein Patentrezept sind, das allen Angehörigen bei jedem Problem helfen kann. Sie haben sich aber oft bewährt, wenn Angehörige das Gefühl haben, dass sie von einer Problemflut überrollt werden. Dann können sie anhand der Fragen wieder

einen klareren Blick und mehr Übersicht bekommen, damit sie mit den anstehenden Problemen besser fertig werden können.

Beantworten Sie folgende Fragen

- Wie wichtig sind die Probleme für Sie selbst? Versuchen Sie, eine genaue Beschreibung zu geben (nervenaufreibend, bedrückend, ärgerlich, einschränkend und so weiter).
- Listen Sie die Probleme auf und beschreiben Sie sie stichwortartig. Versuchen Sie, die Probleme in verschiedene Verhaltens- und Lebensbereiche aufzuteilen.
- Wenden Sie sich nun dem aus Ihrer Sicht einfachsten Problem zu. Beschreiben Sie genau: Wann tritt das Problem auf? Welche Verhaltensweisen sind genau damit verbunden? Welche Situationen sind damit verbunden? Woran merken Sie und andere, dass das Problem gelöst ist?
- Stellen Sie für dieses Problem kleine, überschaubare „Etappenziele“ für die nächsten Tage auf. Um diese Ziele zu erreichen, greifen Sie, soweit es geht, auf bekannte, gewohnte Verhaltensweisen zurück.
- Gehen Sie, wenn Sie wollen, die anderen Probleme auf die gleiche Weise an.
- Nehmen Sie sich nicht zu viel vor. Diese Methode wirkt dadurch, dass die kleinen Erfolgserlebnisse Ihr Selbstvertrauen steigern: Sie trauen sich wieder zu, Probleme aus eigener Kraft lösen zu können. Dieser Ansatz scheitert, wenn das erste Ziel nicht klar begrenzt oder zu hoch angesetzt ist.

„WAS FEHLT DIR, PAPA?“

In diesem Kapitel geht es um Kinder, die erleben, dass ein Elternteil an Krebs erkrankt ist. Wir beschreiben, wie Kinder ein solches Ereignis erleben, und geben Ratschläge, wie Eltern und andere Erwachsene diesen Kindern helfen können.

Mein Vater ist krank

„Ich habe einen Vater, der sehr krank ist. Er hat eine schwere Krankheit, die Leukämie heißt, eine Krebskrankheit. Als ich das erfuhr, wurde mir ganz komisch zumute. Mir schwirrten tausend Gedanken durch den Kopf. Das erste, woran ich dachte, war der Tod.“ (Stine, 12 Jahre)

Das Leben eines Kindes verändert sich, wenn der Vater oder die Mutter ernsthaft erkrankt ist. Kinder können auch in solch schweren Zeiten spielen und fröhlich sein, so dass Erwachsene manchmal den Eindruck haben, die Krankheit des Elternteils würde spurlos am Kind vorübergehen. Das stimmt aber nicht: Auch Kinder haben in dieser Phase Angst und machen sich Sorgen.

Damit die Kinder diese Belastung so gut wie möglich überstehen können, brauchen sie besonders viel Aufmerksamkeit und Fürsorge.

Sie als Vater oder Mutter schaffen das nicht allein. Lassen Sie sich helfen – von Großeltern, Freunden, Nachbarn, Lehrern, Psychologen, Pflegepersonal, Ärzten oder Seelsorgern.

Vermutlich machen Sie sich Gedanken darüber, ob Sie Ihren Kindern von der Krebserkrankung des anderen Elternteils erzählen sollen, wann Sie dies tun und wie viel Sie ihnen erklären sollen. Sie zögern unter anderem deshalb, weil Sie nicht wissen, wie sehr Sie Ihre Kinder mit einem solchen Problem belasten können und sollen, und weil Sie ihnen nur ungern absichtlich Sorgen bereiten möchten.

Es ist aber wichtig, dass in der Familie über die neue Situation gesprochen wird. Auf die Dauer werden Sie vor den Kindern ohnehin nicht verbergen können, dass etwas nicht in Ordnung ist.

Kinder besitzen eine besondere „Antenne“, ein ausgeprägtes Gespür für Stimmungen und merken schnell, wenn die Eltern bekümmert und bedrückt sind.

Erfahren sie den Grund dafür nicht, dann wird ihre kindliche Phantasie zu Vorstellungen führen, die möglicherweise viel schlimmer sind als die Wirklichkeit. Kann ein Kind mit niemandem über solche Gedanken sprechen, können sich vor allem sehr empfindsamen, feinfühligem Kinder unsicher und verlassen fühlen und vereinsamen.

Wenn Eltern getrennt leben

Bei Kindern, deren Eltern getrennt leben oder geschieden sind, ist es noch schwieriger. Leben sie bei dem gesunden Elternteil, ist es wichtig, dass sie ihre Gefühle – also zum Beispiel die Angst um den kranken Vater oder die kranke Mutter – offen zeigen dürfen, auch wenn das Verhältnis zwischen den Eltern gespannt sein sollte. Ist jedoch der Elternteil krank, bei dem sie leben, werden sie sich Gedanken darüber machen, was nun mit ihnen geschehen wird und wo sie bleiben sollen.

Für jedes Kind sind Nähe, Geborgenheit und Sicherheit sehr wichtig – egal, wie die Familienverhältnisse aussehen.

Es gibt noch einen weiteren wichtigen Grund, einem Kind die Wahrheit über die Erkrankung eines Elternteils zu sagen: Kleine Kinder können einzelne Erlebnisse und Eindrücke nur schwer in einen größeren Zusammenhang einordnen.

So verstehen sie zum Beispiel nicht, dass der Vater, der ihrem Empfinden nach gesund aussieht, todkrank sein kann, während die Mutter, die eine schwere Operation hinter sich gebracht hat, völlig gesund nach Hause kommt.

Sagen Sie Ihren Kindern, dass sie jederzeit Fragen stellen können. Auf diese Weise helfen Sie ihnen, die Situation besser einzuordnen und zu verstehen. So können Sie sie gleichzeitig vor unnötiger Angst bewahren.

Der richtige Zeitpunkt

Wie so oft gibt es keine Faustregel, wann der richtige Zeitpunkt ist, um das Kind über die Erkrankung von Vater oder Mutter aufzuklären. Und auch wie und wo Sie dieses Gespräch führen, richtet sich nach Ihren ganz persönlichen Bedürfnissen.

Viele Menschen zögern unangenehme Gespräche gern hinaus. Auch Sie möchten vielleicht den Augenblick, an dem Sie Ihr Kind informieren, gern noch weiter vor sich her schieben. Je länger Sie damit warten, desto größer ist aber die Gefahr, dass Ihr Kind die Wahrheit von anderen erfährt oder zufällig ein Gespräch zwischen Ihnen und einem Dritten mithört.

Dank ihrer scharfen Beobachtungsgabe und ihres guten Gespürs für besondere Situationen werden viele Kinder ohnehin schon ahnen, dass irgendetwas „nicht in Ordnung ist“.

Warten Sie nicht zu lange

Wenn die Krankheit lebensbedrohlich ist



„Kleines Haus unterm Regenbogen“ – Junge, 8 Jahre

Sprechen Sie daher ganz offen und möglichst bald mit Ihrem Kind. Wenn Sie so lange warten, bis es die Wahrheit aus anderer Quelle erfahren hat, geht ein Stück Vertrauen verloren. Dann wagt das Kind womöglich selbst auch nicht, Sie offen zu fragen, und bleibt mit seinem Kummer allein.

Kinder können selbst mit sehr dramatischen und traurigen Nachrichten recht gut umgehen. Ganz wichtig ist hierbei jedoch, dass sie von liebevollen und verständnisvollen Erwachsenen aufgefangen werden, die ihnen das Gefühl von Nähe und Geborgenheit geben.

Sollte die Erkrankung des Vaters oder der Mutter so weit fortgeschritten sein, dass sie lebensbedrohlich ist, sagen Sie dem Kind auch in diesem Fall die Wahrheit. Machen Sie ihm klar, dass die

Ärzte zwar alles tun, was sie in ihrer Macht steht, dass sie aber keine Wunder vollbringen können.

Machen Sie dem Kind keine falschen Hoffnungen, auch wenn die Versuchung sicher groß ist. Es verliert sonst das Vertrauen zu Ihnen und glaubt Ihnen auch bei anderen Gelegenheiten nicht mehr.

Für ein Kind ist es sehr beruhigend, wenn die Erwachsenen ihm versprechen, rechtzeitig Bescheid zu geben, wann es sich vom Vater oder von der Mutter verabschieden soll. Auf diese Weise kann sich das Kind besser auf andere Dinge konzentrieren.

Die ganze Wahrheit?

Sprechen Sie sich ab

Bevor Sie Ihrem Kind mitteilen, dass ein Elternteil an Krebs erkrankt ist, beraten Sie mit dem Kranken gemeinsam, was sie über die Krankheit erzählen wollen. Sie sorgen so dafür, dass das Kind von beiden Elternteilen die gleichen Informationen erhält.

Vielen Erwachsenen fällt es schon schwer, mit anderen Erwachsenen über ein so schwieriges Thema zu sprechen. Bei Kindern wissen sie oft noch weniger, was und wie viel sie sagen können und sollen.

Wichtig: Kinder denken grundlegend anders als Erwachsene und nehmen Informationen auch anders auf.

Kindliches Auffassungsvermögen ist anders

Sie denken „in kleinen Portionen“ (*selektiv*). Wenn Sie Ihrem Kind also alle Einzelheiten über die Krankheit, die Behandlungsmethoden und die Folgen für die Familie auf einmal erzählen würden, könnte es diese Menge an Informationen gar nicht verarbeiten und wäre infolgedessen vielleicht erst recht verunsichert.

Teilen Sie deshalb die Informationen für Ihr Kind auf mehrere Gespräche auf. Beschränken Sie sich bei jeder Unterhaltung auf wenige Punkte und besprechen Sie nur diese. Versuchen Sie herauszufinden, woran das Kind im Moment besonders interessiert ist.

Vielleicht beschäftigt Ihr Kind sich beispielsweise gerade damit, wie die Krankheit den Alltag verändert hat, dass der Tagesablauf durcheinander geraten ist, weil die Mutter durch die Behandlung oft müde ist. Oder es möchte darüber sprechen, warum der Vater die Haare verliert oder so häufig ins Krankenhaus muss.

Kinder sind es gewohnt – und können es deshalb verstehen –, dass nicht immer alle ihre Fragen auf einmal beantwortet werden. Vermeiden Sie aber, allzu viele Fragen offen zu lassen.

Für Kinder ist es am wichtigsten, dass sie zu den Erwachsenen Vertrauen haben können. Sie müssen das Gefühl haben, alles fragen und sich so geben zu können, wie ihnen gerade zumute ist – ob sie nun glücklich oder traurig sind.

Kindliche Reaktionen

Starke Gefühlschwankungen

Kinder sind innerhalb kurzer Zeitspannen zu starken Gefühls- und Gemütsschwankungen fähig. Ein Kind, das eben noch sehr verängstigt war, kann schon wenig später fröhlich mit Freunden spielen.

Im Gegensatz zu den meisten Erwachsenen können Kinder Kummer zeitweise „ausblenden“ und schützen sich auf diese Weise davor, dass er zu erdrückend wird. Aber Angst und Kummer kommen wieder. Deshalb sehnen sich Kinder in solchen Situationen

besonders stark nach Fürsorge und Zuwendung, selbst wenn sie zeitweise glücklich und unbekümmert erscheinen.

Geschwister reagieren unterschiedlich

Geschwister reagieren oft sehr unterschiedlich auf die Krankheit eines Elternteils. Das liegt zum einen daran, dass die Kinder verschieden alt sind. Das hängt zum anderen aber auch mit dem Charakter des jeweiligen Kindes zusammen: Während das eine Kind sich in sich selbst zurückzieht, wird das andere vielleicht seinen Gefühlen freien Lauf lassen. Aber wie auch immer sich die Kinder verhalten: Das eine Kind braucht ebenso viel Unterstützung wie das andere.

„Wo warst du, Mama?“

Für kleinere Kinder ist es besonders schwer, wenn sie sich von einem Elternteil trennen müssen. Ob Vater oder Mutter nun verreisen oder ins Krankenhaus müssen: Das Kind vermisst ihn oder sie und ist verunsichert, weil der normale Tagesablauf gestört wird.

Trennungsängste

Für Kinder unter vier Jahren ist die Trennung von ihren Eltern am schlimmsten, da sie – meist von der Mutter – noch sehr abhängig sind. Sie haben Angst davor, dass der Vater oder die Mutter nicht zurückkommt. Oft bäumt sich das Kind dagegen auf, dass man es allein gelassen hat: Anfangs vielleicht noch mit lautem Weinen oder Protest, aber nach einiger Zeit lässt dieser Widerstand nach. Es sieht so aus, als würde sich das Kind der neuen Situation anpassen und sich dem anwesenden Elternteil, den Großeltern oder anderen ihm vertrauten Erwachsenen zuwenden.

In Wahrheit bleibt aber unter der scheinbar ruhigen Oberfläche die starke Sehnsucht nach dem fehlenden Elternteil. Gleichzeitig ist das Kind enttäuscht und zornig darüber, dass der Kranke nicht da ist. Vielfach bricht diese Enttäuschung hervor, wenn

der kranke Elternteil wieder nach Hause kommt: Dann tut das Kind so, als würde es den Vater oder die Mutter nicht mehr kennen, es geht ihm beziehungsweise ihr vielleicht sogar völlig aus dem Weg.

Nach einiger Zeit kann sich das Verhalten wieder ändern: Das Kind macht Vater oder Mutter Vorwürfe, weint mehr als sonst und klammert sich an denjenigen, der fortgewesen ist.

Lassen Sie Ihrem Kind diese Freiheit und geben Sie ihm das Recht, heftig oder sogar aggressiv zu reagieren. Sie helfen ihm damit, schneller mit dem zeitweisen Verlust fertig zu werden und in den normalen Alltag zurückzufinden.

Die meisten Kinder erinnern sich gut an Ereignisse und Empfindungen. Noch mehrere Monate nach einem Krankenhausaufenthalt können sie Ihnen zum Beispiel Fragen stellen wie: „Wo warst du, Mama? Warum warst du nicht bei mir? Ich habe dich so sehr vermisst.“

Zuverlässige Betreuung durch vertraute Person

Wenn ein Elternteil ins Krankenhaus muss ist es besonders wichtig, dass die Kinder während dieser Zeit von einer Person betreut werden, die sie gut kennen und der sie vertrauen. Das ist nicht immer zwangsläufig die Oma, wenn diese zum Beispiel weit weg wohnt und Ihre Kinder sie normalerweise nur selten sehen. Eine Freundin oder andere Verwandte, zu der Ihre Kinder Vertrauen haben, ist in solchen Fällen sicher die bessere Lösung.

Klären Sie aber auf jeden Fall, dass diese Person die Kinder zuverlässig und, wenn es sein muss, auch für längere Zeit versorgen kann. Die Kinder dürfen nicht das Gefühl haben, dass sie hin- und hergeschoben werden.

Die Kinder können Vater oder Mutter regelmäßig im Krankenhaus besuchen, wenn sie es möchten und wenn medizinisch nichts dagegen einzuwenden ist.

Stellen Sie sich außerdem darauf ein, dass Sie nach der Rückkehr aus der Klinik Zeit brauchen, damit Sie gemeinsam mit dem Kind die fremden Eindrücke verarbeiten können. So helfen Sie Ihrem Kind, mit der ungewohnten Situation fertig zu werden.

Wenn Kinder wieder in die Hose machen

Kleinere Kinder mit ernsthaften Problemen neigen dazu, in ein früheres Entwicklungsstadium zurückzufallen. So kann es beispielsweise passieren, dass sie wieder in die Hose machen, obwohl sie schon längere Zeit sauber sind; andere nuckeln wieder am Daumen, stammeln oder sind quengelig wie ein Kleinkind.

Dies alles sind Hilferufe des Kindes: Es möchte mehr Aufmerksamkeit und Zuwendung, damit es sich in der neuen Situation zurechtfindet.

Aggressionen

Bei älteren Kindern drückt sich die Sehnsucht wieder anders aus. Wenn ein Elternteil für längere Zeit im Krankenhaus ist, können sich Kinder der Person gegenüber, die sie nun für einige Zeit versorgen soll, zornig oder aggressiv verhalten. Vielleicht fängt ein Kind sogar an zu schimpfen oder schlägt in seiner Verzweiflung auf den Erwachsenen ein.

Das Kind kann auch dem Kranken gegenüber aggressiv reagieren. Aus seiner Sicht erledigt der Erwachsene nämlich seine bisherigen Aufgaben und Gewohnheiten nicht mehr: Er liest ihm zum Beispiel keine Gutenachtgeschichte mehr vor, hilft nicht mehr bei den Hausaufgaben oder geht mit ihm gemeinsam auf Angeltour.

Trennungsängste bei älteren Kindern

Typische Verhaltensweisen

Solche Aggressionen bedeuten: Ich bin traurig über das, was passiert ist, und sehne mich nach Nähe und Verständnis.

Ein Zehnjähriger hat dieses Verhalten einmal sehr treffend beschrieben: „Wenn ich Amok laufe, will ich am allerliebsten getröstet werden.“

Nägelkauen und Alpträume

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt ist, leidet jedes Kind unter der neuen Situation zu Hause – auch wenn es nicht über die Krankheit des Vaters oder der Mutter spricht.

Die Reaktionen der Kinder können sehr verschieden sein. Es gibt jedoch eine Reihe von Verhaltensweisen, die sich sehr häufig finden.

Das Kind

- Kaut Nägel, kratzt, schlägt um sich, tritt mit den Füßen
- Weint und ist traurig
- Ist wehleidig
- Ist gereizt und zornig oder versucht, Aufmerksamkeit zu erregen
- Hat Angst vor der Dunkelheit oder davor, von zu Hause fort zu müssen
- Hat Alpträume oder Einschlafprobleme
- Leidet unter Essstörungen oder Bauchschmerzen
- Kann sich nur schwer konzentrieren
- Hat Angst vor Katastrophen und davor, dass noch andere Familienmitglieder krank werden könnten

Wenn das Kind aufhört zu spielen

Kinder haben einen sehr ausgeprägten Spieltrieb.

Seien Sie in diesen Situationen besonders aufmerksam

- Ihr Kind ist übertrieben folgsam.
- Ihr Kind isoliert sich.
- Das Kind schwänzt die Schule.
- Das Kind verhält sich in der Schule oder im Kindergarten auffällig.
- Ihr Kind spielt nicht mehr.

Diese Reaktionen sind typisch für Kinder, die allein mit ihren schweren Gedanken kämpfen und dringend die Hilfe von Erwachsenen benötigen.

Deshalb ist es wichtig, dass alle, die Kontakt zu den Kindern haben, also Eltern, Großeltern, Verwandte und Freunde ebenso wie die Erzieher beziehungsweise Lehrer, besonders aufmerksam darauf achten, ob sich das Verhalten der Kinder ändert.

Eltern-Lehrer-Gespräch

Fällt einer der Kontaktpersonen des Kindes irgendetwas Ungewöhnliches auf, muss ein Gespräch zwischen dem Elternhaus und dem Erzieher / Lehrer stattfinden. Ein enger Kontakt zwischen den Eltern und dem Kindergarten / der Schule kann für das Kind eine sehr große Hilfe sein.

Schuldgefühle

Für Kinder ist es oft schwer, Wirklichkeit und Phantasie voneinander zu trennen. Sie glauben, dass ihre Worte und Wünsche sich dramatisch auf die Umwelt auswirken können. Deshalb sind sie häufig auch davon überzeugt, dass sie Schuld an der Krankheit des Vaters oder der Mutter sind, weil sie ihnen irgendwann einmal – zum Beispiel bei einem Streit – Schlechtes gewünscht

Schuldgefühle aufräumen

haben. Ihrer Ansicht nach bekommen sie nun folgerichtig ihre „gerechte Strafe“ für solche Gedanken.

Obwohl Kinder eigentlich Zusammenhänge richtig durchschauen können, neigen sie trotzdem zu solchen Vorstellungen. Dann setzen sich bei ihnen die Schuldgefühle durch, und die Verunnt bleibt auf der Strecke. Wenn sie mit niemandem über ihre „Schuld“ sprechen können, belastet es sie umso mehr.

Das Zusammenleben während der Krankheit

Ist Krebs ansteckend? Kann Papa sterben, während ich in der Schule bin? Was macht der Krebs mit Mama? Wird Papa noch kränker werden, wenn ich Lärm mache? Werden mich meine Klassenkameraden auslachen, weil meine Mutter keine Haare hat?

Im Laufe der Zeit, wenn das Kind versteht, dass sein Vater oder seine Mutter an Krebs erkrankt ist, werden immer mehr Fragen auftauchen. Dementsprechend oft wird das Kind über die Krankheit sprechen wollen.

Weil es Angst hat, den geliebten Vater oder die geliebte Mutter zu verlieren, befürchtet es vielleicht, dass noch andere Familienmitglieder krank oder von einem Unglück betroffen werden könnten.

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es auch viele harmlose Krankheiten gibt. So geben Sie Ihrem Kind Sicherheit.

Für ein Kind ist es beruhigend zu wissen, dass eine Erkältung oder eine Magenverstimmung – anders als eine Krebserkrankung – durchaus nicht lebensbedrohlich ist. Bestätigen Sie Ihrem Kind auch, dass die anderen Familienmitglieder gesund sind.

Wichtig: Kinder sind nicht daran gewöhnt, sich lange zu unterhalten.

Sie sprechen und weinen in kurzen Abschnitten und leben hauptsächlich in der Gegenwart. Sie stellen Fragen, bekommen Antworten und wenden sich dann wieder ihrem Spiel zu. Wenig später tauchen neue Fragen auf.

Erklären Sie Ihrem Kind deshalb alles in wenigen, kurzen und einfachen Sätzen.



„Der Regenbogen beschützt die kleine Blume, Gewitterwolken ziehen von links nach rechts vorüber“ – Mädchen, 11 Jahre

Körperkontakt gibt Sicherheit

Wenn Sie als Erwachsener ein ernstes Gespräch führen wollen oder müssen, sorgen Sie für eine angemessene Gesprächsatmosphäre. Für Gespräche mit Kindern ist dies mindestens genauso

Angemessene
Gesprächs-
atmosphäre

wichtig. Oft ist es gut und hilfreich, Körperkontakt zum Kind zu halten: Umarmen Sie es, halten Sie seine Hand oder kuscheln Sie sich gemeinsam in eine Sofaecke. Manche Kinder fühlen sich noch sicherer, wenn sich der Erwachsene mit ihm in Augenhöhe unterhält.

Körperliche Nähe vermittelt besser als alle Worte: „Wir beide sind jetzt hier zusammen, ich habe dich gern, du bist nicht allein.“

Wenn ein Kind keine Fragen stellt

Nicht alle Kinder stellen viele Fragen. Manche haben das Gefühl, dass ihre Fragen bereits beantwortet sind. Schweigen kann aber auch ein Zeichen dafür sein, dass das Kind verunsichert ist – zum Beispiel, weil die Erkrankung des Vaters oder der Mutter bei ihm Gefühle ausgelöst hat, die es bisher nicht kannte.

Damit ein Kind den Erwachsenen Fragen stellt, muss es so viel Vertrauen haben, dass es seine Gefühle mit den Eltern oder anderen Erwachsenen teilt.

Die meisten Kinder werden ihre innersten Gefühle nicht zeigen, wenn sie sich dazu gedrängt fühlen.

Gesprächsbereitschaft fördern

Versuchen Sie, Ihr Kind durch einfache Beispiele dazu zu bringen, dass es mit Ihnen spricht: „Viele Kinder sind böse auf ihren Vater, wenn er krank ist“ oder „Viele Kinder glauben, dass sie daran Schuld sind, dass ihre Mutter krank ist.“ Das Kind kann daran erkennen, dass man ruhig über seine tiefsten Gefühle sprechen kann. In den meisten Fällen wird es dann auch den Mut finden, sich selbst zu öffnen.

So verständlich es ist, wenn Sie Ihr Kind beruhigen möchten – ein Satz wie „Es wird schon alles gut“ hilft ihm auf Dauer nicht weiter. In den meisten Fällen wird eine solche Antwort das Kind

demotivieren und verunsichern, und es wird in letzter Konsequenz ganz aufhören, Fragen zu stellen.

Papa und Mama lieben dich

Für ein Kind ist es lebenswichtig zu wissen: Papa und Mama lieben dich.

Wenn Sie mit Ihrem Kind nicht mehr so viel Zeit verbringen (können), könnte es glauben, dass Sie es nicht mehr so gern haben wie früher.

Sagen Sie Ihrem Kind deshalb immer wieder, wie lieb Sie es haben. Tun Sie es besonders auch dann, wenn Sie selbst manchmal traurig, erschöpft oder gereizt sind. Erklären Sie den Kindern, warum Sie im Augenblick auf bestimmte Dinge oder in bestimmten Situationen sehr viel aufbrausender reagieren als früher.

Stellen Sie sich darauf ein, dass durch die Krankheit nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihre Kinder oft unausgeglichener, reizbarer und aggressiver sein können als früher.

Selbst alltägliche Kleinigkeiten wie der Abwasch oder das Einkaufen können zu Auseinandersetzungen führen.

Neugierige Fragen

Viele Menschen sind überaus neugierig, und so kann es manchmal vorkommen, dass irgendjemand unter dem Deckmantel des Mitgefühls Ihrem Kind taktlose Fragen nach der Krankheit von Vater oder Mutter stellt.

Kleinere Kinder können auf diese Fragen nicht angemessen antworten und sind in dieser Situation oft stark verwirrt und verschreckt.

Antworten vorbereiten

Bereiten Sie Ihr Kind darauf vor, dass solche Fragen kommen können, und überlegen Sie gemeinsam eine passende, dem Alter des Kindes entsprechende Antwort wie etwa: „Mein Vater hat Krebs und bekommt starke Medizin. Deshalb verliert er seine Haare und ist häufig müde. Aber bald ist er wieder gesund.“

Besonders Kinder untereinander können grausam sein. Vielleicht wird Ihr Sohn oder Ihre Tochter von den Spielkameraden gehänselt, weil die Mutter ihn / sie im Augenblick nicht vom Kindergarten abholt oder weil der Vater an der jüngsten Fahrradtour nicht teilnehmen konnte.

Erklären Sie Ihrem Kind, dass es auch mit den Freunden offen und ehrlich über die Krankheit des Elternteils und die Folgen für die Familie sprechen kann. So vermeiden Sie, dass sich Ihr Kind von anderen Kindern entfernt und vereinsamt.

Das Spiel mit Gleichaltrigen hilft Ihrem Kind dabei, diese schwierige Lebensphase zu bewältigen.

Krankheitsverarbeitung im Spiel

Rollenspiele und Bilder

Wenn der Vater oder die Mutter schwer krank ist, brauchen Kinder besonders die Möglichkeit, sich spielerisch zu entfalten. So drücken sie ihre Gefühle aus, und Sie können erfahren, was Ihren Sohn / Ihre Tochter gerade besonders beschäftigt.

Viele kleinere Kinder spielen beispielsweise „Krankenhaus“. Mit ihren Puppen übernehmen sie die unterschiedlichen Rollen von Arzt und Patient. Im Spiel verarbeitet das Kind diejenigen Gedanken, die es sonst nur schwer in Worte fassen kann. Das Spiel mit Verbänden und Spritzen (ohne Kanüle) kann dabei helfen, mit den starken Gefühlen, die die Krankheit des Vaters oder der Mutter hervorrufen, fertig zu werden.

Häufig malen Kinder auch Bilder, die sich mit der neuen Situation der Familie beschäftigen. Sie können diese Bilder als gute Gelegenheit nutzen, um mit Ihrem Kind über seine Gefühle, Ängste, Hoffnungen etc. zu sprechen.

Der Alltag kehrt wieder ein

Kinder fühlen sich am geborgensten, wenn das alltägliche Leben so normal wie eben möglich weitergeht. Bedenken Sie, dass selbst eine kurze Trennung vom erkrankten Elternteil beim Kind Angst hervorrufen kann. Auch die Furcht, dass man den kranken Vater oder die Mutter während der Kindergarten- oder Schulzeit von zu Hause abholen könnte, ist nicht ungewöhnlich.

Zu Hause bleiben

Deshalb kann es für ein Kind sehr viel besser sein, wenn es in den Fällen, in denen die Krankheit des Vaters / der Mutter lebensbedrohlich ist, zu Hause bei dem Kranken bleiben darf. Bei schulpflichtigen Kindern wird sich für eine absehbare Zeitspanne sicher eine Regelung finden lassen. Damit Sie als gesunder Elternteil nicht die ganze Zeit die Kinder beaufsichtigen und versorgen müssen, suchen Sie sich eine vertrauenswürdige und den Kindern bekannte Person, die Ihnen Arbeit abnehmen kann und Sie zeitweise zu Hause vertritt.

Wenn Eltern im Sterben liegen

Kann die Krankheit des Vaters oder der Mutter nicht mehr geheilt werden, weil sie zu weit fortgeschritten ist, kommt irgendwann die letzte Lebensphase: Der Kranke liegt im Sterben und muss von der Familie und vom Leben Abschied nehmen. Geben Sie Ihrem Kind die Gelegenheit, diese letzte Zeit mit dem Vater oder der Mutter zu verbringen – wenn es das möchte.

Kleinere Kinder zeigen dem Kranken ihre Zuneigung und Fürsorge gern durch selbstgemalte Bilder, Bastelarbeiten oder Blumen. Sie haben dadurch das Gefühl, ein gleichwertiges Mitglied der Familie zu sein. Vielleicht möchten ältere Kinder dem Kranken lieber etwas vorlesen, sich mit ihm an gemeinsame Ferien oder besondere Ereignisse erinnern oder den Erwachsenen bei der Pflege des Kranken helfen.



„Der zerbrochene Regenbogen“ – Mädchen, 14 Jahre

Auf diese Art und Weise können die Kinder den Tod des geliebten Vaters oder der geliebten Mutter auch mit schönen Erinnerungen verbinden. Sie helfen dabei, den Schmerz über den großen Verlust zu lindern. Trotz allem ist und bleibt der Tod eines Elternteils für ein Kind ein traumatisches Erlebnis.

Erinnerungen schaffen

Wenn der Sterbende noch etwas fertig stellen kann, was ganz allein für das Kind bestimmt ist, bleibt über den Tod hinaus eine „greifbare“ Verbindung bestehen. Er kann zum Beispiel einen Brief an das Kind schreiben oder ein Tonband mit dem Lieblingsmärchen besprechen. Vielleicht vereinbart die kranke Mutter mit dem Kind, dass jeden Abend beim Zubettgehen ein bestimmtes Ritual eingehalten wird. Dann hat das Kind immer das Gefühl, die Mutter sei bei ihm.

Es ist wichtig, dass Kinder sich vom Sterbenden verabschieden können. Dieses Erlebnis kann sich darauf auswirken, wie sie später mit dem Tod umgehen und Trauer erleben werden.

Schicken Sie die Kinder deshalb in den letzten Tagen und Stunden des Kranken nicht unbedingt von zu Hause fort, sondern geben Sie ihnen die Gelegenheit, jederzeit zur Stelle zu sein.

Wichtig: Stellen Sie sicher, dass immer eine Person in der Nähe der Kinder ist, zu der sie volles Vertrauen haben.

Beizeiten Abschied nehmen

Der Abschied von dem Kranken sollte beginnen, solange dieser noch dazu in der Lage ist. In dieser Zeit braucht das Kind besonders intensiven Beistand und liebevolle Zuwendung. Lassen Sie sich bei dieser anspruchsvollen Aufgabe von Angehörigen, Freunden, aber auch vom Pflegepersonal oder einem Seelsorger unterstützen.

Schwierig wird es, wenn der Kranke überraschend stirbt und das Kind sich nicht auf den Verlust des geliebten Menschen einstellen konnte. Dann kann die Trauer sehr viel länger andauern. Wundern Sie sich nicht, wenn das Kind in dieser Situation wütend ist: Es glaubt vielleicht, dass Sie es absichtlich nicht rechtzeitig informiert haben.

Mehrere Bezugspersonen

Erwachsene, die nicht zur Familie gehören

Wenn ein Familienmitglied schwerkrank ist, brauchen Kinder mehrere Menschen, die in dieser Zeit für sie da sind. Dazu gehören der gesunde Elternteil, die Geschwister, Großeltern und andere Verwandte, aber auch Kindergärtnerinnen, Lehrer und andere Erwachsene, die ihnen nahe stehen. Manche Kinder möchten ihre Eltern schonen und bitten deshalb lieber „Fremde“ um Hilfe, zu denen sie Vertrauen haben.

Leben der Kranke und das Kind allein zusammen, kommt er ohne verantwortungsbewusste, hilfsbereite Menschen, die sich sowohl um das Kind als auch um ihn selbst kümmern, nicht aus.

Alleinerziehende Elternteile

Kinder alleinerziehender, krebserkrankter Elternteile haben oft sehr große Angst vor der Zukunft, da sie nicht wissen, was aus ihnen werden wird, wenn der Vater oder die Mutter gestorben ist. Geschwister befürchten, dass sie voneinander getrennt werden und so nicht nur ein Elternteil, sondern auch noch die Schwester oder den Bruder verlieren.

Gemeinsame Lösungen finden

Wenn klar wird, dass die Krankheit unheilbar ist, sollte die Mutter oder der Vater gemeinsam mit den Kindern beizeiten überlegen, wie ihr Leben in Zukunft weitergehen kann. Vielleicht möchten sie bei dem anderen Elternteil leben, bei einem ihrer Paten oder einem guten Freund des Kranken. Bei diesen Fragen können Ihnen Sozial- und Gesundheitsämter wichtige Ratschläge geben, vor allem dann, wenn Sie bestimmte Vorschriften berücksichtigen und Anträge stellen müssen, Formulare ausfüllen oder Vollmachten erteilen müssen.

Es wäre verhängnisvoll, wenn ein kleines Versäumnis oder eine fehlende Unterschrift dazu führen würde, dass das Kind nicht dort leben kann, wo es möchte beziehungsweise soll.

Informationen vermitteln

Kindergarten und Schule werden informiert

Damit Erzieherinnen und Lehrer dem Kind beziehungsweise Schüler so gut wie möglich helfen können, müssen sie über dessen besondere Lebensumstände Bescheid wissen. Dazu gehören ausführliche Informationen über die Krankheit, die Behandlungsmethoden, Nebenwirkungen und gegebenenfalls über die Prognose. Um auf ganz konkrete Fragen der Kinder antworten zu können, ist es beispielsweise wichtig zu wissen, dass bei einer Chemotherapie die Haare ausfallen, später aber wieder nachwachsen oder dass Krebs nicht ansteckend ist. Erzieherinnen und Lehrer sollten außerdem auch wissen, ob der Kranke im Krankenhaus ist und wann er wieder nach Hause entlassen wird.

Solche Gespräche lassen sich am besten in Ruhe und ohne Zeitdruck führen. Bitten Sie den Lehrer deshalb, dass er Sie zu Hause besucht. Wenn es Ihnen lieber ist, die Erzieherin oder den Lehrer auf „neutralem Boden“ zu treffen, verabreden Sie sich im Kindergarten beziehungsweise in der Schule, in einem Café oder in ihrer / seiner Wohnung. Machen Sie sich am besten vor dem Gespräch eine Liste, worüber Sie die Erzieherin oder den Lehrer informieren möchten.

Wenn Sie nicht selbst mit den Erzieherinnen oder Lehrern sprechen möchten, bitten Sie eine Person Ihres Vertrauens, diese Aufgabe zu übernehmen.

Beraten Sie gemeinsam, auf welche Weise und wie ausführlich Erzieherinnen und Lehrer mit dem Kind über die Krankheit reden. Vereinbaren Sie auch, ob die Freunde und Spielkameraden über die neue Familiensituation aufgeklärt werden.

Sind Ihre Kinder schon älter, sollten sie selbst entscheiden dürfen, inwieweit die Klassenkameraden Bescheid wissen sollen.

In vielen Fällen möchten die Kinder selbst von der Krankheit des Vaters oder der Mutter erzählen.

Die wichtigsten Punkte zusammengefasst

- Nehmen Sie sich genügend Zeit für „Kuschelstunden“ und körperlichen Kontakt.
- Sprechen Sie in „kleinen Häppchen“ – verzichten Sie auf lange Erklärungen.
- Bestätigen Sie dem Kind immer wieder, dass es geliebt wird und nicht Schuld an der Krankheit ist.
- Erklären Sie, dass der Vater und die Mutter durch die Krankheit gereizter und aufbrausender reagieren können als sonst.
- Versichern Sie Ihrem Sohn / Ihrer Tochter, dass auch er / sie das Recht hat, seine / ihre Gefühle zu äußern – sei es nun Freude oder Zorn.
- Erlauben Sie dem Kind, sich fürsorglich und hilfsbereit zu zeigen, aber setzen Sie Grenzen: Lassen Sie nicht zu, dass es die Rolle eines Erwachsenen annimmt.
- Loben Sie es nicht dafür, dass es tapfer ist, aber bestärken Sie es in seiner Haltung.
- Geben Sie dem Kind genügend Zeit, um mit seinen Kameraden zu spielen. Ermuntern Sie es, sich mit ihnen über die Krankheit des Vaters oder der Mutter zu unterhalten.
- Wichtig: Kinder benötigen in Krisenzeiten zwar viel Zeit und Fürsorge. Aber sie können einer Familie, in der ein Angehöriger schwer krank ist, auch sehr viel zurückgeben.

MAMA HAT KREBS

Eine Geschichte für Kinder zwischen fünf und zehn Jahren*

Marc, fünf Jahre, geht in den Kindergarten. Seine Schwester Janina ist gerade acht Jahre geworden und geht in die zweite Schulklasse.

Zu Janinas Geburtstag waren wieder sehr viele Kinder eingeladen, und es war sehr lustig. Aber Marc und Janina bemerkten auch, dass Papa und Mama nicht so lustig waren wie früher.

Mama war kurz zuvor zwei Wochen lang im Krankenhaus gewesen. „Ob die Eltern deshalb noch so ein bisschen traurig sind?“, überlegen Marc und Janina.

„Aber Mama ist doch wieder ganz gesund, oder?“, fragt Janina plötzlich während des Frühstücks. Papa und Mama sagen nichts, und Marc sieht, wie Mama ein paar kleine Tränen an der Wange

* Der Autor der Geschichte, Prof. Dr. Gerhard Trabert, ist Arzt und Diplom Sozialpädagoge und seit langem in der psychosozialen Betreuung von Krebs-Patienten tätig. 2003 hat er den Verein Flüsterpost e.V., eine Beratungsstelle zur Unterstützung von Kindern krebserkrankter Eltern, in Mainz gegründet. Er hat eine Professur für Sozialmedizin an der Hochschule RheinMain in Wiesbaden. Die Idee zur Geschichte entstand durch die Auseinandersetzung mit den Erfahrungen, Berichten und Erlebnissen betroffener Patientinnen. Gemeinsam mit den Müttern, die selbst an Brustkrebs erkrankt sind, wurde die Geschichte besprochen und reflektiert. Sie soll dabei helfen, kleinen Kindern verständlich zu machen, was „mit Mutter ist“. Die ausführliche Geschichte „Mama hat Krebs“ ist auch als Kinderbuch und Hörbuch mit dem Titel „Als der Mond vor die Sonne trat“ erhältlich. Seit Sommer 2009 gibt es eine Fortsetzungsgeschichte „Als der Mond die Nacht erhellte – Fünf Jahre später...“. Kontakt über Flüsterpost e.V. (siehe auch Seite 73).

herunterlaufen. „Hol' bitte deinen Schulranzen Janina, und du, Marc, deinen Kindergartenbeutel. Ihr müsst jetzt los, es ist höchste Zeit“, sagt Papa.

Auf dem Weg reden die beiden immer noch über das komische Verhalten der Eltern.

Mittags holt Opa Willi wie an jedem Dienstag beide ab.

„Opa, weißt du, was mit Mama und Papa los ist? Seitdem Mama aus dem Krankenhaus zurück ist, sind beide so komisch“, fragt Janina. Opa schluckt und seufzt. Es ist ein schöner, warmer Sommertag, und sie machen wie immer mit Opa einen kleinen Umweg am Weiher mit den vielen Enten vorbei. Opa setzt sich mit Marc und Janina auf eine Bank direkt am Weiher und sagt: „Kommt mal her, ihr zwei.“

Dann fängt er an zu erzählen: „Ihr wisst ja, Mama war im Krankenhaus.“ „Ja, aber jetzt ist sie wieder zuhause und gesund“, sagt Marc. „So ganz stimmt das noch nicht“, sagt Opa Willi. „Wieso?“ rufen Marc und Janina fast gleichzeitig. „Hört mal zu“, fährt Opa Willi fort. „Eure Mutter hat mich gebeten, Euch etwas zu erklären. Sie hat eine Krankheit, die man Krebs nennt.“ „Ist nicht Oma Martha an Krebs gestorben?“, erschrickt Janina. „Ja“, antwortet Opa, „aber Oma Martha hatte einen ganz anderen Krebs.“ „Was ist denn eigentlich Krebs? Hat das was mit dem Krebs, der im Wasser lebt, zu tun?“, fragt Marc.

„Nein“, schmunzelt Opa. „Krebs nennt man Krankheiten, bei denen bestimmte Körperzellen krank sind und verrückt spielen. Ihr wisst ja, dass der Körper aus vielen kleinen Teilen, den Zellen, besteht. Sie sorgen dafür, dass alles in unserem Körper gut funktioniert: dass wir laufen und spielen können, dass wir atmen und sehen können, dass unsere Haare wachsen und so weiter. Und

diese verrückten kranken Zellen, man nennt sie dann Krebszellen, fressen die gesunden Zellen sozusagen auf. Das ist gefährlich, denn wenn nicht mehr genügend gesunde Zellen in unserem Körper sind, können wir nicht mehr leben.

Deshalb muss man diese bösen Zellen aus dem Körper vertreiben, irgendwie einfach wegholen. Um das zu erreichen, haben die Ärzte verschiedene Möglichkeiten entwickelt. Das einfachste ist, die bösen Zellen einfach herauszuschneiden. Das nennt man Operation. Das klingt zwar für Euch sehr schlimm, aber bevor die Ärzte das tun, bekommt der kranke Mensch eine Medizin, die ihn so fest zum Schlafen bringt, dass er die Operation nicht spürt.

Dann kann man mit verschiedenen Medikamenten die bösen Zellen zerstören. Die Krebszellen vermehren sich nämlich sehr schnell, und die Medikamente greifen im Körper genau die Zellen an, die schnell wachsen und sich vermehren. Leider tun dies aber auch manche gesunde Körperzellen, und dann können die Medikamente nicht zwischen guten und bösen Zellen unterscheiden und zerstören alle. Zu den Zellen, die schnell wachsen, gehören zum Beispiel diejenigen, die die Haare wachsen lassen. Wenn sie zerstört werden, fallen dem Kranken dann alle Haare aus. Wenn das Medikament aber nicht mehr gegeben wird, wachsen die Haare wieder nach.“

„Gibt es sonst nichts, was die Ärzte gegen Krebs machen können?“, fragt Janina. „Doch“, antwortet Opa Willi. „Sie können auch ganz starke Strahlen, sogenannte Röntgenstrahlen, auf die bösen Zellen richten und sie damit zerstören. Es gibt auch bestimmte Pflanzen, Kräuter, Vitamine und andere Nahrungsbestandteile, die die Abwehrmöglichkeiten des Körpers im Kampf gegen die bösen Zellen unterstützen.“

Opa sieht, dass Marc ganz tief durchatmet und den Kopf hängen lässt. „Das war alles sehr schwierig zu verstehen, nicht wahr Marc!“ „Ja!“, seufzt Marc. „Ich will versuchen, es Dir an den Fischen in meinem Aquarium nochmals zu erklären“, sagt Opa. „An den Fischen in deinem Aquarium?“, fragt Janina ungläubig.

„Stellt Euch einmal vor, das Aquarium ist der Mensch, der Körper eines kranken Menschen, und die Fische darin sind die Körperzellen. Sie leben friedlich nebeneinander, und jeder Fisch fühlt sich wohl – so wie die Zellen in einem Körper. Rote, blaue, gelbe, grüne Fische sind zum Beispiel Haut-, Haar-, Muskel- oder Herzzellen. Plötzlich spielen alle roten Fische verrückt und beginnen, alle anderen aufzufressen. Jetzt muss man diese roten Fische aufhalten, sonst gibt es bald keine anderen Fische mehr. Man kann versuchen, die roten Fische einfach zu fangen und aus dem Aquarium zu werfen. Das wäre so ähnlich, als ob man den Körperteil mit den bösen Zellen herausoperiert. Oder man gibt ein Pulver in das Aquarium, das alle rötlichen Fische unschädlich macht. Leider würde es aber nicht nur die roten, sondern auch die orangenen, rosafarbenen und weinroten Fische beseitigen. Das würde der Medizin entsprechen, die ich vorhin erwähnt habe, der sogenannten Chemotherapie. Oder man könnte das Aquarium mit besonderem Licht bestrahlen, das wieder besonders rötliche Fische unschädlich macht, leider aber auch wieder ähnlich aussehende Fische. Das wäre wie bei den Röntgenstrahlen.“

„Und was ist jetzt mit Mama?“, fragt Marc ganz ungeduldig. „Mama hat vor einiger Zeit einen kleinen Knoten in ihrer rechten Brust gefühlt. Sie ist zu ihrem Frauenarzt Dr. Freunth gegangen, der sie gründlich untersucht hat. Er hat dann eurer Mama erklärt, dass man den Knoten herausoperieren müsse, um zu sehen, ob er aus guten oder bösen Zellen besteht. Und genau das haben die Ärzte neulich im Krankenhaus getan. Hierbei haben sie festgestellt, dass böse Zellen in dem Knoten waren. Deshalb muss-

ten sie Mama einen Teil der rechten Brust wegoperieren, damit möglichst alle bösen Zellen weg sind“, erklärt Opa Willi.

„Also so ähnlich wie mit den roten Fischen im Aquarium, die man versucht, zu fangen und aus dem Aquarium hinauszuerwerfen“, sagt Janina. „Ja, genau.“

„Muss Mama jetzt sterben?“, fragt Marc ganz aufgeregt. „Nein“, erwidert Opa Willi ganz ruhig und zieht an seiner Pfeife, die er sich mittlerweile angezündet hat. „Aber ich glaube, es ist besser, wenn wir jetzt gemeinsam mit Mama und Papa darüber reden.“

Als Marc, Janina und Opa Willi zu Hause angekommen sind, hat Mama schon Pfannkuchen mit Obst auf den Esstisch gestellt. „Wo wart ihr denn so lange?“, fragt Mama. „Wir haben mit Opa über Krebs gesprochen“, sagt Janina.

Mama schaut nur etwas verwundert und sagt nichts. Dann legt Opa den Arm um Mamas Schulter und berichtet ihr davon, was die drei auf der Bank am Weiher besprochen haben.

„So, so, da hat Opa euch ja schon viel erzählt.“ „Mama, tut dir denn jetzt etwas weh?“, fragt Janina. „Eigentlich nicht, nur manchmal noch ein bisschen die Operationswunde“, antwortet Mama. „Dürfen wir mal sehen, wie das aussieht, dort, wo du operiert wurdest?“, fragt Marc. Mama schluckt und gibt Papa zu verstehen, dass sie sich ein wenig unbehaglich fühlt. Papa nimmt Mama ganz liebevoll in den Arm, gibt ihr einen Kuss und sagt: „Lasst Mama sich erst selbst einmal an ihre Narbe gewöhnen, dann wird sie sie euch später auch mal zeigen.“

Papa erklärt dann auch, dass Mama in den nächsten Wochen öfter für kurze Zeit ins Krankenhaus zur Chemotherapie muss. „Was ist denn das schon wieder?“, fragt Marc. „Ist das Pulver,

das die bösen Zellen kaputt macht?“, fragt Janina. „Ja“, antwortet Papa, „woher weißt du denn das schon wieder?“ „Von Opa!“, sagen Marc und Janina fast gleichzeitig.

Marc holt dann schnell seine Taschenlampe aus dem Spielzimmer und sagt: „Und ich mache jetzt alle bösen Zellen mit meinem roten Licht kaputt – wie die Ärzte mit den Sowi-Strahlen!“ „Röntgenstrahlen“, verbessert Opa, und alle lachen.

Als Mama und Papa am Abend Marc und Janina ins Bett bringen, weint Marc plötzlich und sagt: „Aber Oma ist doch an diesem Krebszeugs gestorben!“ „Ja“, sagt Papa, „aber weißt Du, Marc, Krebs ist nicht gleich Krebs. Bei Oma war die Krankheit schon so weit fortgeschritten, dass die Ärzte Oma leider nicht mehr gesund machen konnten. Aber Mama hat den Knoten in ihrer Brust so rechtzeitig gespürt, dass sie wieder ganz gesund werden kann.“

„Mama, fallen dir denn auch die Haare aus?“, fragt Janina. „Dann bekommt sie von meinem Lieblingsfastnachtsindianerkostüm die Indianerperücke“, sagt Marc. Mama lächelt. „Das ist lieb von dir, aber dann hole ich mir eine richtig schöne Perücke vom Friseur, bis meine eigenen Haare wieder nachgewachsen sind.“

„Aber jetzt wird geschlafen, ab ins Bett, hug, ich habe gesprochen“, sagt Papa mit seiner Fastnachtshauptlingsstimme.

„Für Oma war es immer ganz, ganz wichtig zu wissen und zu spüren, dass ihr alle da seid und dass ihr sie lieb habt“, sagt Opa. „Und für mich ist das auch ganz wichtig“, ergänzt Mama. „Und wenn ich vielleicht manchmal traurig bin und sogar weinen muss, dann halten wir uns einfach ganz fest!“ „Oh ja, das ist schön“, ruft Marc, drückt dabei Mama ganz fest und gibt ihr einen dicken Kuss. „Aber ein bisschen Angst habe ich doch“,

flüstert Janina. „Ich glaube, die haben wir alle“, sagt Papa. „Aber wenn wir uns alle immer die Wahrheit sagen, dass wir Angst haben oder traurig sind, und aufeinander Rücksicht nehmen, werden wir das schon gemeinsam schaffen“, fügt er noch hinzu.

„Und vergesst dabei nicht die Freude und das Lachen über die vielen schönen und lustigen Dinge im Leben, das ist nämlich die beste Medizin, hat eure Oma Martha immer gesagt“, erklärt Opa im Hintergrund und ahmt Omas Stimme etwas nach. Jetzt lachen alle und wünschen sich eine gute Nacht. Bevor Papa das Licht ausknipst, sagt Marc noch: „Wenn Mama wieder ins Krankenhaus muss, gebe ich ihr meinen Lieblingst Teddy mit, der kann dann auf sie aufpassen.“ – „Und ich meine Lieblingspuppe Sanseray“, fügt Janina hinzu.

„Schön“, flüstert Mama und schmunzelt. „Aber jetzt schläft und träumt was Schönes!“



„Schmetterlinge 1“ – Mädchen, 12 Jahre

HIER ERHALTEN SIE INFORMATIONEN UND RAT

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da: Sie hilft, unterstützt, berät und informiert Krebskranke und ihre Angehörigen – selbstverständlich kostenlos.

Die umfangreiche Datenbank des Informations- und Beratungsdienstes der Deutschen Krebshilfe enthält Adressen, die für Betroffene wichtig sind.

Der Informations- und Beratungsdienst hilft

Diese Adressen können Sie bei der Deutschen Krebshilfe bekommen

- Onkologische Spitzenzentren, klinische onkologische Zentren und Organkrebszentren in Ihrer Nähe, die Ihnen bei medizinischen Fragen weiterhelfen
- Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen an Ihrem Wohnort
- Adressen von Fachkliniken und Kliniken für Krebsnachsorgekuren
- Palliativstationen und Hospize; wenn Sie zum Beispiel Fragen zum Thema Schmerz haben, erhalten sie dort besonders fachkundige Auskunft

Hilfe bei finanziellen Problemen

Manchmal kommen zu den gesundheitlichen Sorgen eines Krebskranken noch finanzielle Probleme – zum Beispiel wenn ein berufstätiges Familienmitglied statt des vollen Gehaltes nur Krankengeld erhält oder wenn durch die Krankheit Kosten entstehen, die der Betroffene selbst bezahlen muss. Unter bestimmten Voraussetzungen kann der Härtefonds der Deutschen

> Internetadresse

Krebshilfe Betroffenen, die sich in einer finanziellen Notlage befinden, einen einmaligen Zuschuss geben. Das Antragsformular erhalten Sie bei der Deutschen Krebshilfe oder im Internet unter www.krebshilfe.de/haertefonds.html.

**Allgemein-
verständliche
Informationen**

Immer wieder kommt es vor, dass Betroffene Probleme mit Behörden, Versicherungen oder anderen Institutionen haben. Die Deutsche Krebshilfe darf zwar keine rechtliche Beratung geben, aber oft kann ein Gespräch mit einem Mitarbeiter in der jeweiligen Einrichtung dabei helfen, die Schwierigkeiten zu beheben.

Wer Informationen über Krebserkrankungen sucht, findet sie bei der Deutschen Krebshilfe. Ob es um Diagnostik, Therapie und Nachsorge einzelner Krebsarten geht oder um Einzelheiten zu übergeordneten Themen wie Schmerzen, Palliativmedizin oder Sozialleistungen: „Die blauen Ratgeber“ erläutern alles in allgemeinverständlicher Sprache. Zu ausgewählten Themen gibt es auch Informationsfilme auf DVD.

> Internetadresse

Die Präventionsfaltblätter und -broschüren informieren darüber, wie sich das Risiko, an Krebs zu erkranken, weitgehend vermeiden lässt. Sie können alle Drucksachen im Internet unter der Adresse www.krebshilfe.de aufrufen und lesen beziehungsweise per E-Mail, Fax oder Post kostenlos bestellen.

**> Internetadresse
Mediathek**

Unter www.krebshilfe.tv oder unter www.krebshilfe.de/mediathek.html können die TV-Beiträge aus der Magazinsendung „in vivo“ sowie Ausschnitte aus den Patienteninformationsfilmen direkt online abgespielt werden – ähnlich wie auf YouTube. Die Beiträge sind thematisch sortiert. Auch über eine Suchfunktion können einzelne Beiträge zu bestimmten Themen direkt gefunden werden.

> Adresse**Deutsche Krebshilfe e.V.**

Buschstraße 32 Postfach 1467
53113 Bonn 53004 Bonn

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Härtefonds: 02 28 / 7 29 90 - 94
(Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)
Informationsdienst: 02 28 / 7 29 90 - 95 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)
Telefax: 02 28 / 7 29 90 - 11
E-Mail: deutsche@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de

Rauchertelefon**Rauchertelefon für Krebsbetroffene und deren Angehörige**

Telefon: 0 62 21 / 42 42 24 (Mo bis Fr 14 – 17 Uhr)
Internet: www.tabakkontrolle.de

Ein Gemeinschaftsprojekt der Deutschen Krebshilfe und des Deutschen Krebsforschungszentrums.

**Dr. Mildred Scheel
Akademie**

Betroffene, Angehörige, Ärzte, Pflegepersonal, Mitarbeiter in Krebsberatungsstellen, Mitglieder von Krebs-Selbsthilfegruppen, Seelsorger, Psychotherapeuten, Studenten – wer immer täglich mit Krebs und Krebskranken zu tun hat, kann an Seminaren in der Dr. Mildred Scheel Akademie für Forschung und Bildung teilnehmen. In unmittelbarer Nähe zu den Kölner Universitätskliniken bietet die von der Deutschen Krebshilfe gegründete Weiterbildungsstätte ein vielseitiges Programm an. Dazu gehören Fortbildungen zu ausgewählten Krebsarten sowie zu Palliativ- und Hospizpflege, Seminare zur Konflikt- und Stressbewältigung, Verarbeitungsstrategien für den Umgang mit der Krankheit und den Kranken, Gesundheitstraining, Trauer- und Sterbegleitung, Krankheit und Lebensgestaltung sowie Kommunikationstraining.

> Internetadresse

Das ausführliche Seminarprogramm steht im Internet unter www.krebshilfe.de/akademie. Dort können Sie sich auch anmelden. Oder fordern Sie das gedruckte Programm an bei:

> Adresse

**Dr. Mildred Scheel Akademie
für Forschung und Bildung gGmbH**

Kerpener Str. 62
50924 Köln
Telefon: 02 21 / 94 40 49 - 0
Telefax: 02 21 / 94 40 49 - 44
E-Mail: msa@krebshilfe.de
Internet: www.krebshilfe.de/akademie

**Weitere nützliche
Adressen**

Arbeitsgruppe Biologische Krebstherapie

5. Medizinische Klinik
Institut für Medizinische Onkologie, Hämatologie
und Knochenmarktransplantation
Klinikum Nürnberg Nord
Prof.-Ernst-Nathan-Str. 1 90491 Nürnberg
Telefon: 09 11 / 398-3056 (Mo bis Fr 9 – 12 Uhr und 14 – 16 Uhr)
Telefax: 09 11 / 398-3522
E-Mail: agbkt@klinikum-nuernberg.de
Internet: www.agbkt.de

Deutsche Krebsgesellschaft e.V.

Kuno-Fischer-Str. 8
14057 Berlin
Telefon: 0 30 / 322 93 29 0
Telefax: 0 30 / 322 93 29 66
E-Mail: service@krebsgesellschaft.de
Internet: www.krebsgesellschaft.de

**KID – Krebsinformationsdienst des
Deutschen Krebsforschungszentrums**

Telefon: 0800 / 420 30 40 (täglich 8 – 20 Uhr,
kostenlos aus dem deutschen Festnetz)
E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de
Internet: www.krebsinformationsdienst.de

Verein Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

Dr. Lida Schneider
Güntherstr. 4a 60528 Frankfurt / Main
Telefon: 0 69 / 67 72 45 04
Telefax: 0 69 / 67 72 45 04
E-Mail: hkke@hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de
Internet: www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de

Flüsterpost e.V.

Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern
Kaiserstraße 56 55116 Mainz
Telefon: 0 61 31 / 55 48-798
(Mo bis Do 10 – 17 Uhr, Fr 9 – 11 Uhr)
Telefax: 0 61 31 / 55 48-608
E-Mail: info@kinder-krebskranker-eltern.de
Internet: www.kinder-krebskranker-eltern.de

Neutral und unabhängig informiert die Unabhängige Patientenberatung Deutschland (UPD) Patientinnen und Patienten bei Fragen zum Thema Gesundheit – in bundesweit 22 Beratungsstellen sowie über ein Beratungstelefon.

Unabhängige Patientenberatung Deutschland

Littenstraße 10 10179 Berlin
Telefon: 0800 / 0 11 77 22 (Mo bis Fr 10 – 18 Uhr,
kostenlos aus dem deutschen Festnetz)
Internet: www.upd-online.de

Bundesministerium für Gesundheit

11055 Berlin

E-Mail: info@bmg.bund.deInternet: www.bmg.bund.de

Service-Telefon: (Mo bis Do 8 – 18 Uhr, Fr 8 – 12 Uhr)

0 18 05 / 99 66-01 Fragen zum Krankenversicherungsschutz für alle

0 18 05 / 99 66-02 Fragen zur Krankenversicherung

0 18 05 / 99 66-03 Fragen zur Pflegeversicherung

0 18 05 / 99 66-09 Fragen zur gesundheitlichen Prävention (14 ct / Min aus dem deutschen Festnetz)

**Internetseite zur
Krankenhaussuche**

Eine Internetseite unterstützt Interessierte und Betroffene bei der Suche nach dem für sie geeigneten Krankenhaus. Die Seite www.weisse-liste.de liefert leicht verständliche Informationen zur Krankenhausqualität und soll Patienten dabei helfen, die für sie richtige Klinik zu finden. Mit einem Suchassistenten kann jeder eine nach seinen Vorstellungen gestaltete Auswahl unter den rund 2.000 deutschen Kliniken treffen. Ferner enthält die Seite eine umgangssprachliche Übersetzung von mehr als 4.000 Fachbegriffen. Das Portal ist ein gemeinsames Projekt der Bertelsmann Stiftung und der Dachverbände der größten Patienten- und Verbraucherorganisationen.

Die meisten Krebskranken trifft die Diagnose völlig überraschend. Die Behandlung und alles, was sich daran anschließt, die Befürchtung, dass das Leben früher als erwartet zu Ende sein könnte, die praktischen, alltäglichen Folgen der Krankheit – all das sind neue Probleme, die sich stellen.

[Für viele ist dann der Kontakt zu anderen Betroffenen, die sie zum Beispiel in einer Selbsthilfegruppe finden, eine große Hilfe. Denn sie kennen die Probleme aus eigener Erfahrung und können Ihnen mit Rat und Tat helfen. Sie können Kontakt zu einer Selbst-](#)

[hilfegruppe aufnehmen, wenn Ihre Therapie abgeschlossen ist oder auch schon während der Behandlungszeit.](#)

Wenn Sie wissen möchten, wo Sie in der Nähe Ihres Wohnortes eine solche Gruppe finden können, wenden Sie sich an den jeweiligen Bundesverband im:

Haus der Krebs-Selbsthilfe

Thomas-Mann-Str. 40 53111 Bonn

Telefon: 02 28 / 33 88 9-0

Telefax: 02 28 / 33 88 9-560

Internet: www.hksh-bonn.de**Frauensebsthilfe nach Krebs e.V.**

Telefon: 02 28 / 33 88 9-400

Telefax: 02 28 / 33 88 9-401

E-Mail: kontakt@frauensebsthilfe.deInternet: www.frauensebsthilfe.de**Deutsche ILCO e.V.**

Vereinigung für Stomaträger und Menschen mit Darmkrebs

Telefon: 02 28 / 33 88 9-450

Telefax: 02 28 / 33 88 9-475

E-Mail: info@ilco.deInternet: www.ilco.de**Deutsche Leukämie- & Lymphom-Hilfe,
Bundesverband der Selbsthilfeorganisationen
zur Unterstützung von Erwachsenen
mit Leukämien und Lymphomen e.V.**

Telefon: 02 28 / 33 88 9-200

Telefax: 02 28 / 33 88 9-222

E-Mail: info@leukaemie-hilfe.deInternet: www.leukaemie-hilfe.de

Arbeitskreis der Pankreatektomierten e.V.

(für Patienten mit Bauchspeicheldrüsenkrebs)

Telefon: 02 28 / 33 88 9-251 oder -252

Telefax: 02 28 / 33 88 9-253

E-Mail: bgs@adp-bonn.de

Internet: www.adp-bonn.de

Bundesverband der Kehlkopferierten e.V.

Telefon: 02 28 / 33 88 9-300

Telefax: 02 28 / 33 88 9-310

E-Mail: geschaeftsstelle@kehlkopferiert-bv.de

Internet: www.kehlkopferiert-bv.de

Bundesverband Prostatakrebs Selbsthilfe e.V. BPS

Telefon: 02 28 / 33 88 9-500

Telefax: 02 28 / 33 88 9-510

E-Mail: info@prostatakrebs-bps.de

Internet: www.prostatakrebs-bps.de

Selbsthilfe-Bund Blasenkrebs e.V.

Telefon: 02 28 / 33 88 9-150

Telefax: 02 28 / 33 88 9-155

E-Mail: info@blasenkrebs-shb.de

Internet: www.selbsthilfe-bund-blasenkrebs.de

Allgemeine medizinische Informationen zu Krebs**Informationen im Internet**

Immer häufiger informieren sich Betroffene und Angehörige im Internet. Hier gibt es sehr viele Informationen, aber nicht alle davon sind wirklich brauchbar. Deshalb müssen – besonders wenn es um Informationen zur Behandlung von Tumorerkrankungen geht – gewisse (Qualitäts-)Kriterien angelegt werden.

Anforderungen an Internetseiten

- Der Verfasser der Internetseite muss eindeutig erkennbar sein (Name, Position, Institution).
- Wenn Forschungsergebnisse zitiert werden, muss die Quelle (z.B. eine wissenschaftliche Fachzeitschrift) angegeben sein.
- Diese Quelle muss sich (am besten über einen Link) ansehen beziehungsweise überprüfen lassen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, ob die Internetseite finanziell unterstützt wird und – wenn ja – durch wen.
- Es muss eindeutig erkennbar sein, wann die Internetseite aufgebaut und wann sie zuletzt aktualisiert wurde.

Auf den nachfolgend genannten Internetseiten finden Sie sehr nützliche, allgemeinverständliche medizinische Informationen zum Thema Krebs. Auf diese Seiten kann jeder zugreifen, sie sind nicht durch Registrierungen oder dergleichen geschützt.

www.krebsinformationsdienst.de

KID – Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums

www.inkanet.de

Informationsnetz für Krebspatienten und Angehörige

www.krebs-webweiser.de

Informationen des Tumorzentrums Freiburg

www.meb.uni-bonn.de/cancer.gov/deutsch/

Informationen des US-amerikanischen Cancernet in Deutsch

www.patienten-information.de

Qualitätsgeprüfte Gesundheitsinformationen über unterschiedliche Krankheiten, deren Qualität das ärztliche Zentrum für Qualität in der Medizin gemeinsam mit Patienten bewertet

www.krebs-aktuell.de

Online-Gesundheitsratgeber mit zahlreichen weiterführenden Internetseiten

www.gesundheitsinformation.de

Patientenportal des Instituts für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen

www.medinfo.de

Größter Webkatalog im deutschsprachigen Raum für Medizin und Gesundheit, bietet systematisch geordnete und redaktionell zusammengestellte Links zu ausgewählten Internetquellen

www.laborlexikon.de

Online-Lexikon mit ausführlichen, allgemeinverständlichen Erklärungen von Laborwerten

www.agbkt.de

Arbeitsgruppe Biologische Krebstherapie

www.studien.de

Therapiestudienregister der Deutschen Krebsgesellschaft

www.cancer.gov/cancerinfo

Amerikanisches National Cancer Institute; nur in Englisch

**Informationen
zu Leben mit
Krebs und Neben-
wirkungen**

www.cancer.org

American Cancer Society, aktuelle Informationen zu einzelnen Krebsarten und ihren Behandlungsmöglichkeiten; nur in Englisch

www.dapo-ev.de**www.vereinlebenswert.de****www.psychoonkologie.org**

Drei Seiten mit Informationen über psychosoziale Beratung

www.bvz-info.de

Seite des Bundesverbandes der Zweithaarspezialisten e.V. u.a. mit Adressensuche qualifizierter Friseure

www.spffk.de

Seite des „Solidarpakts der Friseure für Krebspatienten“, der sich als Interessengemeinschaft für Krebspatienten beim Thema medizinische Zweithaarversorgung versteht; mit Adressen von SPFFK-Kompetenzzentren

www.fertiprotekt.de

Seite des Deutschen Netzwerks für fertilitätserhaltende Maßnahmen bei Chemo- und Strahlentherapien

www.krebskreis.de

OnlineTreff für Krebsbetroffene, Angehörige und Freunde mit Informationen zum Thema Bewegung, Sport und Krebs

**Für Kinder krebs-
kranker Eltern**

www.kinder-krebskranker-eltern.de

Beratungsstelle Flüsterpost e.V. mit Angeboten für Kinder, Jugendliche und Erwachsene

www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de

Verein Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.

Informationen zu Palliativmedizin und Hospizen

www.medizin-fuer-kids.de

Die Medizinstadt für Kinder im Internet

www.onko-kids.de

Informations- und Kommunikationsseiten für krebskranke Kinder und Jugendliche, ihre Geschwister und Familien

www.deutsche-fatigue-gesellschaft.de

Umfangreiche Hinweise auf Kliniken und Patientenorganisationen, Linktipps und Buchempfehlungen; spezielle Informationen zu Psychoonkologie und dem Fatigue-Syndrom

www.dgpalliativmedizin.de

Deutsche Gesellschaft für Palliativmedizin e.V.

www.hospiz.net

Deutscher Hospiz- und PalliativVerband e.V.

www.deutscher-kinderhospizverein.de

Deutscher Kinderhospizverein e.V.

www.bundesverband-kinderhospiz.de

Bundesverband Kinderhospiz e.V.

Informationen zu Sozialleistungen

www.upd-online.de

Umfangreiche Informationen zu gesundheitsrelevanten Themen, Beratung in gesundheitsrechtlichen Fragen und Auskünfte zur Gesundheitsversorgung

www.deutsche-rentenversicherung.de

Deutsche Rentenversicherung u.a. mit Informationen zu Rente und Rehabilitation

Arzt- und Kliniksuche

www.bmg.bund.de

Bundesministerium für Gesundheit mit Informationen zu den Leistungen der Kranken-, Pflege- und Rentenkassen sowie zu Pflegebedürftigkeit und Pflege

www.medizinrechts-beratungsnetz.de

Stiftung Gesundheit in Kiel; bundesweit kostenfreie Erstberatungen bei Konflikten zwischen Patienten und Ärzten sowie bei Problemen mit Kranken-, Renten- oder Pflegeversicherung

www.weisse-liste.de

Unterstützt Interessierte und Patienten bei der Suche nach dem für sie geeigneten Krankenhaus; mit Suchassistent zur individuellen Auswahl unter rund 2.000 deutschen Kliniken

www.kbv.de/arztsuche/

Datenbank der Kassenärztlichen Bundesvereinigungen zur Suche nach spezialisierten Ärzten und Psychologen

www.arztauskunft.de

Klinikdatenbank mit rund 24.000 Adressen von mehr als 1.000 Diagnose- und Therapieschwerpunkten

www.arbeitskreis-gesundheit.de

Gemeinnütziger Zusammenschluss von Kliniken verschiedener Fachrichtungen, Homepage mit Verzeichnis von Rehakliniken in Deutschland

INFORMIEREN SIE SICH

Das folgende kostenlose Informationsmaterial können Sie bestellen.

Informationen für Betroffenen und Angehörige

Die blauen Ratgeber (ISSN 0946-4816)

- | | |
|--|---|
| — 001 Ihr Krebsrisiko – Sind Sie gefährdet? | — 043 Patienten und Ärzte als Partner |
| — 002 Brustkrebs | — 046 Ernährung bei Krebs |
| — 003 Krebs der Gebärmutter und Eierstöcke | — 048 Bewegung und Sport bei Krebs |
| — 004 Krebs bei Kindern | — 049 Kinderwunsch und Krebs |
| — 005 Hautkrebs | — 050 Schmerzen bei Krebs |
| — 006 Darmkrebs | — 051 Fatigue. Chronische Müdigkeit bei Krebs |
| — 007 Magenkrebs | — 053 Strahlentherapie |
| — 008 Gehirntumoren | — 057 Palliativmedizin |
| — 009 Krebs der Schilddrüse | — 060 Klinische Studien |
| — 010 Lungenkrebs | |
| — 011 Krebs im Rachen und Kehlkopf | Die blaue DVD (Patienteninformationsfilme) |
| — 012 Krebs im Mund-, Kiefer-, Gesichtsbereich | — 202 Brustkrebs |
| — 013 Krebs der Speiseröhre | — 203 Darmkrebs |
| — 014 Krebs der Bauchspeicheldrüse | — 206 Krebs bei Kindern |
| — 015 Krebs der Leber und Gallenwege | — 208 Hodgkin-Lymphom |
| — 016 Hodenkrebs | — 209 Prostatakrebs |
| — 017 Prostatakrebs | — 210 Hautkrebs |
| — 018 Blasenkrebs | — 219 Strahlentherapie |
| — 019 Nierenkrebs | — 223 Fatigue |
| — 020 Leukämie bei Erwachsenen | — 226 Palliativmedizin |
| — 021 Hodgkin-Lymphom | — 230 Leben Sie wohl. Hörbuch Palliativmedizin |
| — 022 Plasmozytom / Multiples Myelom | |
| — 040 Wegweiser zu Sozialleistungen | — 100 Programm der Dr. Mildred Scheel Akademie |
| — 041 Krebswörterbuch | |
| — 042 Hilfen für Angehörige | |

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Informationen zur Krebsprävention und Krebsfrüherkennung

Präventionsratgeber (ISSN 0948-6763)

- | | |
|---|--|
| — 401 Gesundheit im Blick – Gesund leben – Gesund bleiben | — 500 Früherkennung auf einen Blick – Ihre persönliche Terminkarte |
| — 402 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben | |
| — 404 Richtig Aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher | |
| — 406 Der beste Schutzfaktor – Hautkrebs früh erkennen | |
| — 407 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung | |
| — 408 Ins Rechte Licht gerückt – Krebsrisikofaktor Solarium | |

Früherkennungsfaltblätter

- | | |
|--|---|
| — 424 Individuelle Gesundheitsleistungen – IGeL bei Krebsfrüherkennung | — 436 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung |
| — 425 Gebärmutterhalskrebs erkennen | — 437 Aktiv gegen Lungenkrebs – Bewusst Luft holen |
| — 426 Brustkrebs erkennen | — 438 Aktiv gegen Prostatakrebs – Selbst ist der Mann |
| — 427 Hautkrebs erkennen | — 439 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko |
| — 428 Prostatakrebs erkennen | — 440 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben |
| — 429 Darmkrebs erkennen | — 441 Richtig Aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher |
| — 431 Informieren. Nachdenken. Entscheiden. – Gesetzliche Krebsfrüherkennung | |
| — 444 Familienangelegenheit Brustkrebs – Erbliches Risiko erkennen | |
| — 445 Familiengeschichte Darmkrebs – Erbliches Risiko erkennen | |
| — 498 Fragen Sie nach Ihrem Risiko – Erblicher Brustkrebs | |
| — 499 Testen Sie Ihr Risiko – Erblicher Darmkrebs | |

Präventionsfaltblätter (ISSN 1613-4591)

- | |
|---|
| — 420 Bleib Gesund! – Für Jugendliche |
| — 421 Frei sein, gesund sein, gerne Mädchen sein! – Für Jugendliche |
| — 430 10 Tipps gegen Krebs – Sich und anderen Gutes tun |
| — 432 Kindergesundheit – Gut geschützt von Anfang an |
| — 433 Aktiv gegen Brustkrebs – Selbst ist die Frau |
| — 435 Aktiv gegen Darmkrebs – Selbst bewusst vorbeugen |
| — 436 Sommer. Sonne. Schattenspiele. – Gut behütet vor UV-Strahlung |
| — 437 Aktiv gegen Lungenkrebs – Bewusst Luft holen |
| — 438 Aktiv gegen Prostatakrebs – Selbst ist der Mann |
| — 439 Schritt für Schritt – Mehr Bewegung – Weniger Krebsrisiko |
| — 440 Gesunden Appetit! – Vielseitig essen – Gesund leben |
| — 441 Richtig Aufatmen – Geschafft – Endlich Nichtraucher |

Informationen über die Deutsche Krebshilfe

- | |
|--|
| — 600 Imagebroschüre (ISSN 1617-8629) |
| — 601 Geschäftsbericht (ISSN 1436-0934) |
| — 603 Magazin Deutsche Krebshilfe (ISSN 0949-8184) |
| — 700 Ihr letzter Wille – Testamentsbroschüre |

Name: _____

Straße: _____

PLZ | Ort: _____

Wie alle Schriften der Deutschen Krebshilfe wird auch diese Broschüre von namhaften onkologischen Spezialisten auf ihre inhaltliche Richtigkeit überprüft. Der Inhalt wird jährlich aktualisiert. Der Ratgeber richtet sich in erster Linie an medizinische Laien und erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Er orientiert sich an den Qualitätsrichtlinien DISCERN und Check-In für Patienteninformationen, die Betroffenen als Entscheidungshilfe dienen sollen.

Die Deutsche Krebshilfe ist eine gemeinnützige Organisation, die ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen finanziert. Öffentliche Mittel stehen ihr nicht zur Verfügung. In einer freiwilligen Selbstverpflichtung hat sich die Organisation strenge Regeln auferlegt, die den ordnungsgemäßen, treuhänderischen Umgang mit den Spendengeldern und ethische Grundsätze bei der Spendenakquisition betreffen. Dazu gehört auch, dass alle Informationen der Deutschen Krebshilfe neutral und unabhängig sind.

Diese Druckschrift ist nicht zum Verkauf bestimmt. Nachdruck, Wiedergabe, Vervielfältigung und Verbreitung (gleich welcher Art) auch von Teilen bedürfen der schriftlichen Genehmigung des Herausgebers. Alle Grafiken, Illustrationen und Bilder sind urheberrechtlich geschützt und dürfen nicht verwendet werden.

„Deutsche Krebshilfe“ ist eine eingetragene Marke (DPMA Nr. 396 39 375).

Deutsche Krebshilfe e.V.
Buschstraße 32

53113 Bonn

Liebe Leserin, lieber Leser,
die Informationen in dieser Broschüre sollen Ihnen helfen, Ihrem Arzt gezielte Fragen über Ihre Erkrankung stellen zu können und mit ihm gemeinsam über eine Behandlung zu entscheiden.
Konnte unser Ratgeber Ihnen dabei behilflich sein? Bitte beantworten Sie hierzu die umseitigen Fragen und lassen Sie uns die Antwortkarte baldmöglichst zukommen. Vielen Dank!

Kannten Sie die Deutsche Krebshilfe bereits?

Ja Nein

Beruf: _____

Alter: _____ Geschlecht _____

Ihre Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.

SAGEN SIE UNS IHRE MEINUNG

Die Broschüre hat meine Fragen beantwortet

Zum Alltag mit Kranken
 1 2 3 4 5

Zum Umgang mit sich selbst
 1 2 3 4 5

Zum Umgang mit Kindern
 1 2 3 4 5

Zu kindlichen Reaktionen
 1 2 3 4 5

Der Text ist allgemein verständlich
 1 2 3 4 5

1 stimmt vollkommen
3 stimmt teilweise
5 stimmt nicht
2 stimmt einigermaßen
4 stimmt kaum

042 0023

Ich bin

Angehöriger Betroffener Interessierter

Ich habe die Broschüre bekommen

Vom Arzt persönlich Bücherregal im Wartezimmer
 Krankenhaus Apotheke
 Angehörige / Freunde Selbsthilfegruppe
 Internetausdruck Deutsche Krebshilfe

Das hat mir in der Broschüre gefehlt

Ich interessiere mich für den Mildred-Scheel-Kreis, den Förderverein der Deutschen Krebshilfe. (Dafür benötigen wir Ihre Anschrift)

Name:

Straße:

PLZ | Ort:

HELLEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.

Unter diesem Motto setzt sich die Deutsche Krebshilfe für die Belange krebskranker Menschen ein. Gegründet wurde die gemeinnützige Organisation am 25. September 1974. Ihr Ziel ist es, die Krebskrankheiten in all ihren Erscheinungsformen zu bekämpfen. Die Deutsche Krebshilfe finanziert ihre Aktivitäten ausschließlich aus Spenden und freiwilligen Zuwendungen der Bevölkerung. Sie erhält keine öffentlichen Mittel.

- Information und Aufklärung über Krebskrankheiten sowie die Möglichkeiten der Krebsvorbeugung und -früherkennung
- Verbesserungen in der Krebsdiagnostik
- Weiterentwicklungen in der Krebstherapie
- Finanzierung von Krebsforschungsprojekten/-programmen
- Gezielte Bekämpfung der Krebskrankheiten im Kindesalter
- Förderung der medizinischen Krebsnachsorge, der psychosozialen Betreuung einschließlich der Krebs-Selbsthilfe
- Hilfestellung, Beratung und Unterstützung in individuellen Notfällen

Die Deutsche Krebshilfe ist für Sie da.

Rufen Sie uns an:

Zentrale: 02 28 / 7 29 90 - 0 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Informationsdienst: 02 28 / 7 29 90 - 95 (Mo bis Fr 8 – 17 Uhr)

Härtefonds: 02 28 / 7 29 90 - 94 (Mo bis Do 8.30 – 17 Uhr, Fr 8.30 – 16 Uhr)

Oder schreiben Sie uns:

Deutsche Krebshilfe, Buschstraße 32, 53113 Bonn

E-Mail: deutsche@krebshilfe.de

Spendenkonto 82 82 82
Kreissparkasse Köln
BLZ 370 502 99

Commerzbank AG
Konto Nr. 269 100 000
BLZ 370 800 40

Volksbank Bonn Rhein-Sieg eG
Konto Nr. 2 009 090 013
BLZ 380 601 86

ISSN 0946-4816



Deutsche Krebshilfe
HELFEN. FORSCHEN. INFORMIEREN.