



Warum ist Mama krank?

Ein Ratgeber für kranke Eltern –
Wie sag‘ ich’s meinem Kind?



Liebe Eltern,

die Diagnose zu erhalten, an Depressionen, Schizophrenie, Krebs, Aids oder einer anderen schwerwiegenden oder chronischen Krankheit zu leiden, ist für die meisten Menschen ein Schock und eine enorme Belastung. Diese Nachricht muss man erst mal selbst verarbeiten. Oft treten dabei auch Zukunftsängste auf, weil viele Veränderungen anstehen. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen, um die aufkommenden Gedanken zu sortieren und Ihre Gefühle zu ordnen.

Auch Partner, Angehörige und insbesondere Kinder spüren die Veränderung und die Belastung – auch, wenn gerade Kinder es manchmal nicht zu zeigen wagen, um nicht für zusätzlichen Stress zu sorgen. Kinder merken, dass sich etwas verändert hat, dass etwas nicht stimmt – sei es, weil Sie sich selbst, Ihr Leben oder der Alltag allgemein sich verändert haben. Diese kindliche Wahrnehmung wird oft unterschätzt und darum nicht ausreichend berücksichtigt. Manche Kinder verbergen ihre Ängste und Sorgen, um ihren Eltern keinen zusätzlichen Kummer zu machen. Kinder leisten dabei emotionale Schwerstarbeit, der sie in vielen Fällen nicht dauerhaft gewachsen sind. Es gibt dabei allerdings keine

allgemeingültigen Hinweise, die Rückschlüsse darauf zulassen, ob ihr Kind mit der Situation tatsächlich überfordert ist, oder ob es gut damit klar kommt. Der äußere Eindruck kann hier täuschen.

Sprechen Sie offen mit Ihrem Kind! Sie müssen Ihrem Kind dabei nicht alles sagen – aber das, was Sie sagen, muss wahr sein!

Bitte versuchen Sie nicht, Ihr Kind vor vermeintlich schwierigen Erfahrungen zu bewahren, indem Sie ein gut gemeintes Netz von Schweigen, Verharmlosungen und Unwahrheiten aufbauen.

Ihr Kind hat bereits intuitiv erkannt, dass etwas nicht stimmt – und wenn sie ihm nicht die Wahrheit sagen, wird es möglicherweise die Schuld für die Veränderungen bei sich selbst suchen oder eine eigene, unter Umständen weitaus schlimmere Wahrheit erfinden, um sich die Veränderungen zu erklären.

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

Wenn Sie merken, dass die Kommunikation mit Ihrem Kind nicht funktioniert, Sie die Kraft für diese Gespräche nicht haben oder Ihnen auch einfach nur die „richtigen“ Worte fehlen, empfehlen wir Ihnen kurzfristig professionelle Hilfe anzunehmen.

Fragen, die Sie in dieser schwierigen Phase begleiten, sind vielleicht:

Woran erkenne ich, ob mein Kind Hilfe braucht?

Wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit meinem Kind zu sprechen?

Wie spreche ich mit meinem Kind?

Welche Informationen sind für welches Alter geeignet?

Mit dieser Broschüre möchten wir einige dieser Fragen beantworten, bzw. dabei Unterstützung bieten.

Wo finde ich Hilfe?

Damit Sie in Ihrer Situation nicht auf sich alleine gestellt sind, bieten die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) und die AOK Bayern gemeinsam einen Service an, bei dem Sie unverbindlich die Möglichkeit nutzen können, sich einem Experten anzuvertrauen.

Näheres hierzu finden Sie am Ende dieser Broschüre.



Woran erkenne ich, ob mein Kind Hilfe braucht?

In der jetzigen Situation sollten Sie Ihr Kind aufmerksam beobachten und neue Verhaltensweisen ansprechen. Sollten die Veränderungen mit Ihrer Erkrankung zusammenhängen, ist eine offene Kommunikation und eine schnelle Reaktion wichtig für Ihr Kind.

Hierbei gibt es allerdings kein eindeutiges Schema, da Kinder Unsicherheit und Angst auf sehr unterschiedliche Weise kompensieren. Generell sind Verhaltensweisen, die Sie vorher von Ihrem Kind nicht kannten, wichtige Signale.

Zeigt Ihr Kind eine oder mehrere solcher Verhaltensänderungen, sollten Sie mit ihm sprechen. Gegebenenfalls können auch mehrere solcher Gespräche notwendig sein. Ihr Kind muss aber nicht zwingend eine dieser Verhaltensauffälligkeiten zeigen, auch eine gesteigerte Übernahme von Verantwortung kann ein Anzeichen sein.

Ihr Kind darf natürlich fürsorglich und hilfsbereit sein – doch ohne, dass das Kind plötzlich die Rolle eines Erwachsenen übernimmt; das wäre eine zu große Belastung.

Mögliche Verhaltensauffälligkeiten können zum Beispiel sein:

- Aggression und Reizbarkeit
- Gemüts- und Gefühlschwankungen
- Rückfall in bereits abgelegte Verhaltensweisen: Einnässen, Daumenlutschen etc.
- Sprachstörungen: Stottern etc.
- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Nervosität
- Angstsymptome
- Zurückgezogenheit
- Aufmerksamkeitsprobleme
- Leistungsabfall, aber auch signifikante Leistungszunahme in der Schule
- körperliche Beschwerden ohne organischen Befund
- Suchtverhalten



Sprechen Sie Ihr Kind an!

Das Auftreten der hier beispielhaft beschriebenen Auffälligkeiten auf Grund Ihrer Erkrankung kann oft vermieden werden, wenn Kinder durch eine möglichst offene Kommunikation von Anfang an bzw. spätestens dann, wenn aufgrund Ihrer Krankheit erste Veränderungen im Alltag auftreten, mit in das Geschehen einbezogen werden.

Generell gilt es, möglichst frühzeitig – schon zu Beginn der Krankheit bzw. Diagnose – das Gespräch zu suchen.

Auch das vermeintliche Ausbleiben einer Reaktion kann ein Signal sein, auf das Sie reagieren sollten.

Sie selbst kennen Ihr Kind am besten.

Vertrauen Sie auf Ihr Gefühl!

Wann ist der richtige Zeitpunkt, um mit meinem Kind zu sprechen?

Wenn Sie sich zu einem offenen Wort entschlossen haben, stellt sich oft auch die Frage: Wann im Tagesablauf soll ich mit meinem Kind reden?

Die richtige Gelegenheit kann sich generell zu jeder Tages- und Nachtzeit ergeben. Es gibt im Tagesverlauf nicht den einen, einzig richtigen Zeitpunkt für ein solches Gespräch.

Folgende Aspekte können Sie bei der Wahl des Zeitpunktes berücksichtigen:

- Sie selbst sollten sich zum gewählten Zeitpunkt in der körperlichen und seelischen Verfassung fühlen, das Gespräch zu führen.
- Keiner der Gesprächsteilnehmer sollte müde, seelisch extrem unruhig, hungrig oder sehr abgelenkt sein.
- Das Kind sollte nach dem Gespräch die Möglichkeit haben, sich in irgendeiner Form abzulenken.



Das Gespräch mit meinem Kind: Worauf kann ich achten?

Die Art und Weise, wie Sie mit Ihrem Kind sprechen, hängt vom Alter und vom Entwicklungsstand Ihres Kindes ab. Wichtig ist: Stellen Sie sich auf Ihr Kind ein!

Sie müssen Ihrem Kind dabei nicht jede Einzelheit, jede Eventualität oder jede Verdachtsdiagnose kommunizieren.



Wichtig ist vor allem: Das, was Sie sagen, muss der Wahrheit entsprechen!

Auch hier gibt es ein paar Anregungen, die Sie beachten können:

- Nehmen Sie sich Zeit.
- Benutzen Sie Worte, die Sie sonst auch im Gespräch mit Ihrem Kind verwenden.
- Klären Sie ihr Kind über die Krankheit auf: Ansteckungsgefahr, Verlauf, etc.
- Ermutigen Sie Ihr Kind dazu, Fragen zu stellen und über seine Gefühle und Gedanken zu sprechen.
- Nehmen Sie dem Kind etwaige Schuldgefühle. Versichern Sie ihm, dass es keine Schuld an Ihrer Krankheit trägt.
- Machen Sie keine Versprechungen, die Sie nicht einhalten können – auch was die Heilungschancen betrifft.

Manche Kinder sind für ihr Alter schon verhältnismäßig weit, andere bewahren sich viele kindliche Züge.



Kinder unter drei Jahren brauchen vor allem eine möglichst ruhige und vertraute Atmosphäre mit festen Bezugspersonen, viel Nähe und Körperkontakt.

Kinder dieser Altersgruppe sind aber bereits in der Lage, Gefühle ihrer Bezugspersonen zu erkennen. Man kann ihnen also durchaus sagen, dass ein Elternteil krank ist.

Welche Information für welches Alter?

Kinder haben je nach Alter eine unterschiedlich rasche Auffassungsgabe. Vor einem Gespräch, gerade über sensible Themen, macht es deshalb auch Sinn, sich Gedanken darüber zu machen, welche Informationen für Ihr Kind am besten geeignet sind.

Im Folgenden finden Sie Anregungen für verschiedene Alterstufen.

Kleinkind und Kindergartenalter

Im Kindergartenalter sind Kinder bereits in der Lage, bis zu 20 Minuten aufmerksam zu sein. Sie als Eltern sollten also auf Details verzichten und sich auf das Wesentliche konzentrieren. Sprechen Sie Ihr Kind auf bevorstehende oder bereits existierende Veränderungen im Alltag an. Nennen Sie auch den Namen der Krankheit.

Ein weiterer wichtiger Ansatz ist auch, Betreuungspersonen zu informieren. Verhaltensauffälligkeiten treten oft auch in der Kinderkrippe oder im Kindergarten auf. Wenn die Lebensumstände des Kindes dort bekannt sind, ist eine bessere Voraussetzung für die emotionale Unterstützung des Kindes durch pädagogisches Personal gegeben.

Grundschulalter

Mit Eintritt in die Grundschule sind Kinder schon in der Lage, die Ernsthaftigkeit einer Situation gut zu erfassen. Sie können mit ihnen bereits verhältnismäßig detailliert über Krankheitsbild und Heilverfahren sprechen. Eine Veränderung der schulischen Leistungen kann hier oft ein Indiz dafür sein, dass Ihr Kind versucht, etwas zu verarbeiten. Auch hier sollten die Lehrkräfte informiert werden, um richtig reagieren zu können.

Weiterführende Schule

Oft sind Kinder bzw. Jugendliche in dieser Altersgruppe schon grundsätzlich über häufiger auftretende Krankheitsbilder informiert. Für spezielle Details und auch Ihre individuelle Situation bedarf es aber nach wie vor der Erklärung. Bitte gehen Sie grundsätzlich davon aus, dass Ihr Kind sich mit hoher Wahrscheinlichkeit auch selbst noch weiter über die Krankheit informieren wird. Hier sind weitere Gespräche, auch über selbst recherchierte Informationen wichtig, damit keine Missverständnisse aufkommen. Wichtig ist, dass Sie sich mit Ihrem Kind über die Informationen austauschen. Ein gemeinsames Gespräch mit Ihrem behandelnden Arzt kann hier oft hilfreich sein, um die Informationen

richtig zu verarbeiten und offene Fragen zu klären.

Grundsätzlich gilt für alle Gespräche

Sie werden merken, dass die Situation nach einem Gespräch offener und freier ist. Geheimnisse zu bewahren oder Unwahrheiten aufrecht zu erhalten, strengt alle Beteiligten sehr an. Durch das offene Gespräch stärken Sie das Vertrauen und das Verständnis füreinander und schaffen so auch mehr Freiräume für sich selbst und Ihr Kind. Durch das Gespräch mit Ihrem Kind können Sie nicht nur Verhaltensauffälligkeiten in den Griff bekommen oder verhindern, Sie können Ihrem Kind auch dazu verhelfen, an dieser Situation zu wachsen und daraus zu lernen.



AOK Bayern und KVB machen sich stark für Kinder

Die AOK Bayern und die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns bieten betroffenen Familien ein Unterstützungsangebot.

Betroffene Familien können sich von Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeuten bei der Vorbereitung, aber auch bei der Durchführung des Gesprächs mit den Kindern unterstützen lassen. Sollte im Anschluss an diese Beratung noch ein Begleitungsbedarf bestehen, bieten die Fachkräfte eine auf die Familie individuell abgestimmte, zeitlich begrenzte Unterstützung an.

AOK Bayern und KVB machen sich stark für die Kleinen.

Bitte nehmen Sie dieses Angebot in Anspruch, wenn Sie das Gefühl haben, es könnte Sie und Ihr Kind entlasten.

Es geht um Ihre Gesundheit, aber auch um die Ihres Kindes.

Wo finde ich Hilfe?

Wenn Sie Interesse an dem professionellen Beratungsangebot haben, kontaktieren Sie: Therapieplatzvermittlung der KVB – Stichwort: Kinderprävention AOK
Tel.: 01805 / 80 96 80 (14 Cent/Min. aus dem dt. Festnetz, Mobilfunk max. 42 Cent/Min.)
Zusätzliche Informationen auch unter www.KVB.de/KinderkrankerEltern. Fragen rund um das Behandlungsangebot beantwortet Ihnen auch gerne ihre örtliche AOK-Direktion.

Weitere Informationen und z. T. erkrankungsspezifische Hilfsangebote in Bayern:

- www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker.de,
Verein „Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.“
- www.kinder-krebskranker-eltern.de,
Flüsterpost e.V. Unterstützung für Kinder und Eltern
- lebensmut e.V., Förderverein für Psycho-Onkologie,
Klinikum der Universität München-Campus Großhadern,
Tel.: 089/7095 4918, www.lebensmut.org
- www.bag-kipe.de, Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder psychisch erkrankter Eltern
- www.netz-und-boden.de, Initiative für Kinder psychisch kranker Eltern
- www.kinder-kranker-eltern.de,
bietet vielseitige Hilfsangebote und Anlaufstellen deutschlandweit
- Bayerische Krebsgesellschaft e.V., Psychosoziale Krebsberatungsstelle München,
Tel.: 089 / 54 88 40 -21/22/23, www.bayerische-krebsgesellschaft.de
- Die Kindersprechstunde, Psychoonkologischer Dienst,
Klinikum der Universität Regensburg, Tel.: 0941/944-5563,
www.uniklinikum-regensburg.de
- www.rvfs.de, Rexrodt-von-Fircks-Stiftung für krebskranke Mütter und ihre Kinder
- Familien leben mit Krebs, Klinikum Nürnberg Nord, Tel.: 0911/398 3395,
www.familien-leben-mit-krebs.de
- Das Würzburger Projekt für Kinder psychisch kranker Eltern,
www.wuerzburger-projekt.de

Impressum

Herausgeber:

Kassenärztliche Vereinigung Bayerns,
Eisenheimerstraße 39,
80687 München

AOK Bayern - Die Gesundheitskasse
Zentrum Marketing und Vertrieb
90330 Nürnberg

Redaktion und Kontakt:

Stabsstelle Psychotherapeutische Versorgung;
psychotherapie@kvb.de

Bildnachweis:

iStockphoto

Layout:

freistil grafik & design

Stand:

Januar 2011-01-11



Gesunde Kinder – gesunde Zukunft!

Kinder sind unsere Zukunft. Die AOK setzt sich dafür ein, dass sie gesund bleiben und in eine gute Zukunft starten können. Zum Beispiel mit speziellen Gesundheitskursen für Kinder zur Ernährung, Bewegung oder Entspannung. Fragen Sie die AOK-Berater.

Mehr dazu auch unter www.aok.de/bayern.

Wir bedanken uns für die Unterstützung bei der Erstellung dieser Broschüre bei:

Flüsterpost e.V.,
Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e.V.,
lebensmut e.V.

