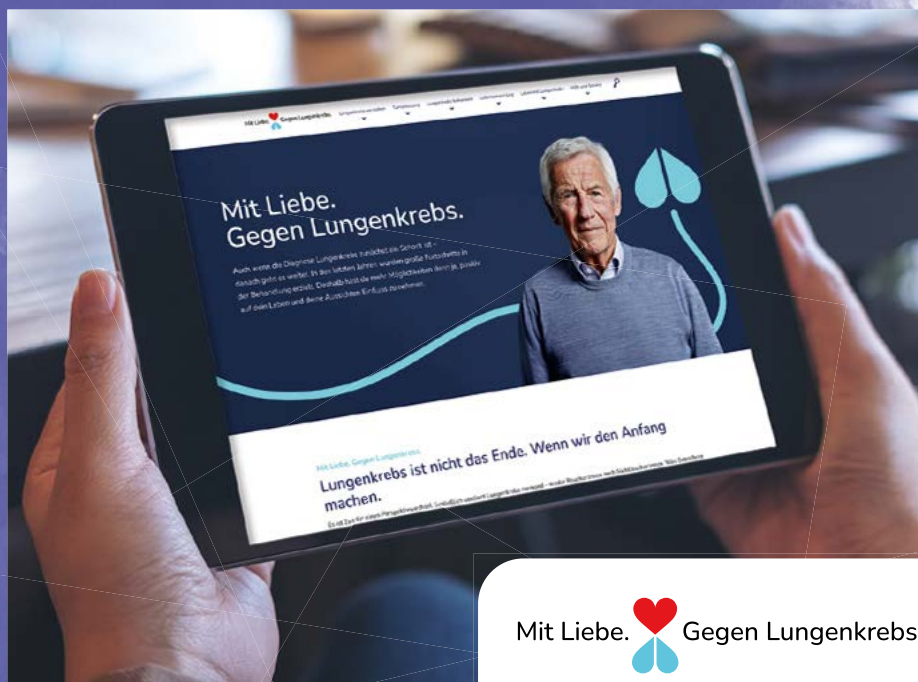




Als Familie mit Krebs leben



Ratgeber für Patient:innen
und Angehörige mit Kindern



Mit Liebe.  Gegen Lungenkrebs.

Weitere Informationen finden Sie unter:
www.lungenkrebs.de

Mit Liebe. Gegen Lungenkrebs. ist eine Aufklärungskampagne zu Lungenkrebs.
Informationen für Betroffene und Angehörige finden Sie unter: www.lungenkrebs.de

LIEBE PATIENTIN, LIEBER PATIENT, LIEBE ANGEHÖRIGE, LIEBER ANGEHÖRIGER,

Eine Krebserkrankung verändert das Leben – für die betroffene Person und die gesamte Familie sowie Freundinnen und Freunde. Besonders für Kinder ist diese Situation oft schwer zu begreifen. Sie reagieren sehr unterschiedlich darauf – je nach Alter, Persönlichkeit und Lebenssituation. Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Wut oder Schuld sind dabei ebenso normal wie Phasen von Unbeschwertheit und Freude.

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie ermutigen, all diesen Gefühlen Raum zu geben, offen miteinander ins Gespräch zu kommen und die eigenen Grenzen ebenso ernst zu nehmen wie die Ihrer Kinder.

Wir möchten Familien dabei unterstützen, den gemeinsamen Weg durch die Erkrankung zu gehen. Unsere Broschüre richtet sich an Eltern, Angehörige und andere Bezugspersonen und soll dabei helfen, kindliche Reaktionen besser zu verstehen, Worte für schwierige Situationen zu finden und den Blick für die Bedürfnisse aller Familienmitglieder zu schärfen. Dabei geht es nicht um perfekte Lösungen, sondern um alltagstaugliche Anregungen, die Mut machen und vielleicht eine erste Orientierung bieten.

Wir wünschen Ihnen für Ihren Weg viel Kraft und alles erdenklich Gute!

Ihr Team von AstraZeneca

INHALTSVERZEICHNIS

Krebs und Elternschaft – Der Elefant im Raum	6
Was bedeutet die Diagnose Krebs für Eltern?	6
Gefühle im Ausnahmezustand – die eigene Gefühlsregulation	7
„Wir müssen das nicht allein schaffen“ – Das Umfeld einbeziehen	9
Psychische Bewältigung – Strategien für den Umgang mit der Belastung.....	11
Krebs ist eine Familienangelegenheit	12
Krebs im Netz der familiären Beziehungen	13
Die Bedeutung von Patenschaften.....	14
Aktive Unterstützung durch Schule, Kita und andere Institutionen.....	15
Kindliche Gefühle und Reaktionen verstehen	16
Entwicklungspsychologischer Rahmen: Wie Kinder Krankheit wahrnehmen	16
Typische Reaktionen von Kindern und Jugendlichen im Krankheitsverlauf.....	17
Parentifizierung.....	25
Gespräche gestalten	26
Rahmenbedingungen schaffen	26
Miteinander im Gespräch bleiben – Wichtige Themen offen ansprechen	28
Der Krankheitsverlauf im Gespräch.....	30
Palliative Situationen und Abschied – Wenn Heilung kein Ziel mehr ist	32
Mit Krebs leben	34
Alltag.....	34
Krebsfreie Momente.....	37
Rückschläge und Krisen	37
Weitergehen – mit und nach der Erkrankung.....	38

Anlaufstellen und Unterstützungsangebote	39
Anlaufstellen	39
Videoempfehlungen	40
Leseempfehlungen.....	40
Quellenverzeichnis.....	42
Raum für eigene Notizen.....	43

Ein ganz besonderer Dank gilt unserer Expertin, Prof. Priv.-Doz. Dr. phil. Birgit Möller-Kallista sowie unserem Experten, Dr. rer. med. Florian Schepper für ihre fachkundige Unterstützung. Ihr Engagement und ihre Hilfe waren für die Erstellung dieser Broschüre von entscheidender Bedeutung.



**Prof. Priv.-Doz. Dr. phil.
Birgit Möller-Kallista**

Professorin für Klinische Psychologie,
FH Münster



**Dr. rer. med.
Florian Schepper**

Diplom-Psychologe,
Universitätsklinikum Leipzig AöR

Ein besonderer Dank gilt ebenso Thomas Andrae, dessen Illustrationen der Broschüre eine einzigartige Ausdruckskraft verleihen.



KREBS UND ELTERNSCHAFT

Der Elefant im Raum

*Mit der Diagnose Krebs steht die eigene, familiäre Welt plötzlich Kopf. Als Eltern-
teil sehen Sie sich nicht nur mit Ihrer eigenen Erkrankung oder der Ihrer Partnerin
bzw. Ihres Partners konfrontiert, sondern auch mit der Frage, wie Sie Ihre Kinder
durch diese schwierige Zeit begleiten können. Im Folgenden beleuchten wir den
Umgang mit den vielfältigen, intensiven Gefühlen und Herausforderungen, die
eine Krebsdiagnose mit sich bringt und warum es wichtig ist, sich nicht alleine
durchzukämpfen, sondern Unterstützung zu sichern. Denn auch wenn es oft
schwerfällt: Mit Ihrer Diagnose sind Sie nicht allein.*

Was bedeutet die Diagnose Krebs für Eltern?¹

Wenn Sie selbst die Diagnose Krebs erhalten, trifft Sie das oft mitten im Familienleben. Es ist völlig verständlich, wenn sich zunächst alles wie ein Schock anfühlt. Viele Betroffene beschreiben den Moment der Diagnose als tiefen Einschnitt, der Angst, Verunsicherung und zahlreiche Fragen auslöst. Gleichzeitig wissen Sie, dass nicht nur Sie als Patientin oder Patient betroffen sind, sondern Ihre ganze Familie. Plötzlich steht die eigene Gesundheit im Mittelpunkt und damit auch die Frage, wie es mit dem Familienalltag, der Lebensplanung und der Zukunft weitergehen kann. Gewohnte Routinen müssen neu organisiert werden, während gleichzeitig viele Sorgen und Unsicherheiten auftauchen.

Krebs und Partnerschaft

Wenn nicht Sie selbst, sondern Ihre Partnerin oder Ihr Partner erkrankt ist, trägt das gesunde Elternteil oft eine enorme Last: die Sorge um den geliebten Menschen, die Verantwortung für die Kinder und der Druck, „zu funktionieren“. Das kann psychisch sehr belastend sein und wirkt sich häufig auf das Miteinander in der Familie aus – sowohl als Paar als auch im Umgang mit den Kindern.

Krebs ist primär eine körperliche Erkrankung, hat aber vielfältige Auswirkungen auf die Psyche. Sie kann auch emotional und familiär viel verändern. Eine Krebserkrankung und -behandlung ist individuell: Auch wenn es Gemeinsamkeiten und ähnliche Herausforderungen gibt, sind alle Erkrankungs- und Behandlungsver-

läufe sowie familiäre Systeme unterschiedlich. Als Eltern müssen Sie Ihren Umgang mit dieser neuen Situation finden – als Mutter oder Vater, als Partnerin oder Partner – und dabei sowohl die Bedürfnisse Ihrer Kinder als auch Ihre eigene körperliche und seelische Gesundheit im Blick behalten. Das ist mal mehr, mal weniger anstrengend, zuweilen auch überfordernd und in jedem Fall ein kontinuierlicher Anpassungsprozess an sich stets verändernde Bedingungen.



Gefühle im Ausnahmezustand – die eigene Gefühlsregulation^{1,2}

In dieser schwierigen Zeit kann es herausfordernd sein, mit den eigenen Gefühlen umzugehen. Wenn Sie als Elternteil selbst an Krebs erkrankt sind und minderjährige Kinder haben, betrifft die Krankheit Ihren Körper und erschüttert zudem häufig das Gefühl von Sicherheit und Planbarkeit. Plötzlich wird die Begrenztheit des Lebens spürbar und Zukunftsvorstellungen gera-

ten ins Wanken. Viele Eltern müssen dann ihre bisherigen Lebenspläne und Prioritäten neu sortieren.

Gerade als Eltern fühlen Sie sich möglicherweise schlecht vorbereitet. Die Sorge, dass Ihre Kinder unter der Situation leiden könnten, ist oft schwer zu ertragen. Einerseits möchten Sie stark bleiben, andererseits können Sie sich zeitweise von Ängsten und Unsicherheiten überwältigt fühlen. Dieses innere Spannungsfeld ist ebenso häufig wie unvermeidbar.

Es ist wichtig zu erkennen, dass Gefühle wie Angst, Sorge und Verunsicherung berechtigt und normal sind. Diese Emotionen sind keine Schwäche. Sie sind vielmehr Ausdruck des Anpassungsprozesses und der Auseinandersetzung mit der Situation. Wichtig ist, einen für sich selbst und das familiäre System passenden Umgang damit zu finden, sich selbst zu stabilisieren und handlungsfähig zu bleiben. Zwar kann es in manchen Situationen hilfreich sein, Gefühle zu unterdrücken, jedoch kann dies auf lange Sicht auch Risiken bergen und den nötigen Anpassungsprozess an veränderte Situationen blockieren.

Umgang mit den eigenen Gefühlen

Der erste Schritt besteht darin, sich der eigenen Gefühle bewusst zu werden und sich selbst die Erlaubnis zu geben, sie zu fühlen. Im nächsten Schritt geht es darum, diese Emotionen wahrzunehmen, um sie schließlich akzeptieren zu können. Wenn Sie Ihre eigenen Emotionen wahrnehmen und akzeptieren, fällt es Ihnen leichter, sich zu zeigen, für sich selbst zu sorgen und bei Bedarf z. B. Hilfe zu suchen.

Wenn Sie gut für sich selbst sorgen und Ihre psychische Balance finden, fällt es Ihnen auch leichter, die Bedürfnisse Ihrer

Familie wahrzunehmen und für Ihre Kinder da zu sein.



„Wir müssen das nicht allein schaffen“ – das Umfeld einbeziehen³

Viele Verwandte, Freundinnen und Freunde oder befreundete Familien möchten gerne helfen, wissen aber oft nicht, wie. Sie haben möglicherweise Angst, sich aufzudrängen oder „falsch“ zu reagieren, und sind sich unsicher, wie sie ihre Unterstützung anbieten sollen. In dieser Situation kann es eine Erleichterung sein, mit diesen Personen offen über die Erkrankung und die momentane Lebenssituation zu sprechen. Dabei ist es wichtig, darüber zu reden, was Sie brauchen, wo Unterstützung hilfreich wäre und wie Sie mit Ihren Kindern und dem Umfeld über die Erkrankung kommunizieren, damit alle auf dem gleichen Stand sind und Bescheid wissen. Oft sind es gerade diese offenen Gespräche, die es ermöglichen, Bedürfnisse zu äußern und Missverständnisse zu vermeiden. Manchmal hilft es auch, zu

vermitteln, dass man Teilhabe oder Ablenkung wünscht. Dies hilft dem Umfeld, besser zu verstehen, wie es Sie am besten unterstützen kann, ohne sich aufzudrängen oder Sie zu überfordern.

Es kann auch hilfreich sein, anzuerkennen, dass das Sprechen über die Erkrankung nicht immer ein Hilfesuch darstellt, sondern dass es manchmal ausreicht, sich mitteilen zu dürfen und Mitgefühl und Verständnis zu erfahren. Auch dies kann kommuniziert werden. Es ist wichtig, dass das Gegenüber weiß, wann dies gewünscht wird. Sagen Sie deshalb klar, dass Sie keinen Ratschlag oder keine Hilfestellung benötigen, sondern einfach von sich und Ihrem Leben erzählen wollen – nicht mehr, aber auch nicht weniger.



Warum Einbeziehen wichtig ist – und wie konkrete Unterstützung in kleinen Dosen aussehen kann³

- **Erzählen als Verarbeitung:**

Das Erzählen dürfen entlastet. Die Bereitschaft des Gegenübers zuzuhören wirkt häufig bereits stabilisierend.

- **Entlastung im Alltag:**

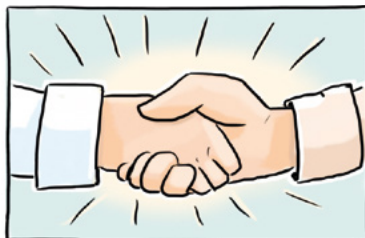
Schon kleine Hilfen können viel bewirken, sei es beim Einkaufen, bei der Essenszubereitung für die Kinder oder bei der Fahrtenorganisation zum Hobby des Kindes.

- **Stabilität für die Kinder:**

Wenn vertraute Personen Aufgaben im Alltag übernehmen, erleben Kinder Kontinuität und Verlässlichkeit.

- **Stärkung der Eltern:**

Hilfe anzunehmen bedeutet keine Schwäche, sondern schenkt Energie für die wirklich wichtigen Momente mit der Familie.



Psychische Bewältigung – Strategien für den Umgang mit der Belastung⁴

Ein Konzept zur Unterstützung von Familien bei der Bewältigung von Erkrankungen ist das sogenannte *familiendiagnostische Fenster nach Cierpka (2003)*. Mithilfe dieses Konzepts kann der Umgang einer Familie mit einer ernsthaften Erkrankung, verstanden und reflektiert werden.

Das „Fenster“ lässt sich anschaulich wie ein echtes Fenster im Zuhause der Familie vorstellen: Es symbolisiert, wie viel die Familienmitglieder voneinander wahrnehmen, wie offen über die Erkrankung gesprochen wird und wie gut gegenseitige Unterstützung möglich ist. Ist das Fenster weit geöffnet, kommt „Licht und Luft“ hinein: Gespräche sind möglich, Fragen dürfen gestellt werden, Gefühle finden Raum und Eltern können leichter erkennen, wie es ihren Kindern geht. Ein gekipptes Fenster bedeutet, dass manche Dinge angesprochen werden, andere aber aus Sorge oder Überforderung unausgesprochen bleiben. Dabei ist zu be-

achten, dass diese Metapher dynamisch und nicht statisch zu verstehen ist. Mal ist das Fenster offen, mal gekippt und mal ganz geschlossen. In manchen Zeiten können zusätzlich Vorhänge und Jalousien die Sicht versperren. All dies ist „normal“ und darf sich abwechseln.

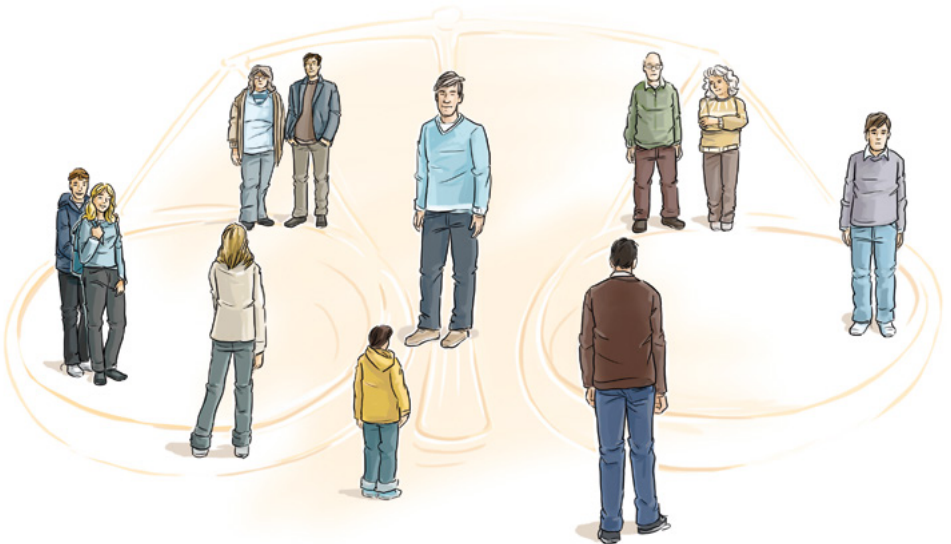
Kinder spüren zwar, dass etwas nicht stimmt, bekommen aber weniger Erklärungen und können dadurch verunsichert werden. Überprüft die Familie ihr „Fenster“ regelmäßig in Bezug auf Akzeptanz der Krankheit, Kommunikation innerhalb der Familie und gegenseitige Unterstützung, können Eltern und andere Familienmitglieder erkennen, wie gut sie mit der Situation umgehen und ob es Bereiche gibt, die mehr Aufmerksamkeit benötigen. Das Ziel besteht darin, die eigenen Reaktionen sowie die der anderen Familienmitglieder besser zu verstehen und sich als Familie gegenseitig zu unterstützen.





KREBS IST EINE FAMILIENANGELEGENHEIT

Wenn Eltern erkranken, verändert sich das familiäre Gleichgewicht, und alle Angehörigen – von der Partnerin bzw. dem Partner über die Kinder bis hin zu den Großeltern – reagieren auf ihre eigene Weise auf die Situation. Es ist wichtig, diese unterschiedlichen Perspektiven zu verstehen und zu berücksichtigen, um die jeweiligen Bedürfnisse und Belastungen der einzelnen Familienmitglieder bewusster wahrzunehmen. Gelingt diese Auseinandersetzung, kann daraus eine Stärkung im Sinne familiärer Resilienz entstehen, die sich z. B. in einer verbesserten Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit zeigen kann.



Krebs im Netz der familiären Beziehungen

Eltern-Kind-Beziehung^{1,3}

Für Kinder ist es oft schwer, Veränderungen im Leben ihrer Eltern zu begreifen. Besonders jüngere Kinder können eine Krankheit häufig nicht nachvollziehen und sind besorgt oder ängstlich. Zudem ist das kindliche Krankheitskonzept gerade bei jungen Kindern noch nicht ausgereift. Es unterscheidet sich in relevanten Aspekten: Während sich jüngere Kinder auf die Einschränkungen im Hier und Jetzt beziehen, machen sich Eltern mehr Sorgen um die Zukunft und erachten die aktuellen Herausforderungen als weniger wichtig als die langfristigen Perspektiven. Gleichzeitig möchten Eltern ihre Kinder schützen und sie nicht zusätzlich belasten. Dies kann zu einem inneren Konflikt führen. Es ist wichtig, den Kindern altersgerechte Informationen zu geben, ihre Ängste und Fragen ernst zu nehmen und sich dabei der kindlichen Perspektive bewusst zu sein.

Da kindliche Reaktionen und die Gestaltung von Gesprächen mitunter sehr komplex sein können, finden Sie **ab Seite 16 Hilfestellungen für den Umgang mit kindlichen Reaktionen** und **ab Seite 26 Tipps für die Gestaltung von Gesprächen**.



Eltern-Eltern-Beziehung^{1,3,5}

Auch die Beziehung zwischen den Eltern verändert sich. Wenn ein Elternteil erkrankt, muss der andere oft zusätzliche Funktionen oder Aufgaben übernehmen, beispielsweise als emotionaler Halt oder organisatorische Stütze. Diese Veränderung kann die Bindung zwischen verstärken, aber auch zu Belastungen und Stress oder zu Vorwürfen führen. Es ist wichtig, dass beide offen über ihre Gefühle, Bedürfnisse, Herausforderungen und Schwierigkeiten sprechen, um voneinander zu erfahren und gemeinsam einen Umgang damit zu finden. Das hilft auch, schwierige Situationen gemeinsam zu meistern.

Viele Elternpaare empfinden es als hilfreich, sich in dieser Zeit professionelle Unterstützung zu holen. In psychoonkologischen Gesprächen können sie ihre Sorgen teilen, gemeinsam Orientierung finden und Wege im Umgang mit der Erkrankung und den familiären Anforderungen entwickeln. Diese Unterstützung kann dabei helfen, miteinander im Gespräch zu bleiben und die Belastung besser zu bewältigen.



Großeltern^{3,5}

Großeltern sind im Familiennetz oft diejenigen, die „ringsum“ mittragen: Sie springen ein, entlasten im Alltag, hören zu und geben Halt – sowohl den Enkelkindern als auch den erwachsenen Kindern. Gleichzeitig stehen sie vor einer besonderen Doppelbelastung. Während sie als Unterstützende stark gefordert und emotional mitbetroffen sind, sind sie durch ihr eigenes (zunehmendes) Alter oft zusätzlich mit eigenen gesundheitlichen, zeitlichen oder psychischen Belastungen konfrontiert. Damit Großeltern helfen können, braucht es Verständnis für diese doppelte Beanspruchung, realistische Absprachen und einen Platz in der familiären Kommunikation – auch mit Blick darauf, was sie selbst brauchen, um stabil zu bleiben.



Die Bedeutung von Patenschaften⁶

Für Familien ohne nahestehende Angehörige oder Großeltern, die aufgrund eigener gesundheitlicher Einschränkungen keine Unterstützung leisten können, sind Patenschaften eine wertvolle Hilfe. Wenn Sie als Elternteil momentan nicht alle Aufgaben übernehmen können, ist das völlig in Ordnung. Überlegen Sie, welche Person in Ihrem Umfeld – sei es eine Patentante oder ein Patenonkel, eine enge Freundin oder ein enger Freund oder auch Nachbarinnen und Nachbarn – Sie und Ihr Kind unterstützen kann.

Ehrenamtliche Patenschaften⁶

Ehrenamtliche Patenschaften können besonders wichtig sein, wenn keine familiären Ressourcen vorhanden sind. Sie bieten nicht nur emotionale Unterstützung, sondern übernehmen auch praktische Aufgaben wie die Kinderbetreuung, gemeinsame Freizeitaktivitäten oder die Begleitung zu Terminen. Diese vertrauensvollen Personen schaffen einen sicheren Raum, in dem Ihre Kinder ihre Ängste und Sorgen äußern können, ohne die Familie zusätzlich zu belasten.

Ehrenamtliche Patenschaften für Kinder krebserkrankter Eltern werden von verschiedenen Organisationen und lokalen Netzwerken vermittelt. Oft bieten Selbsthilfegruppen, Krebsberatungsstellen oder soziale Träger Programme an, in denen sie ehrenamtliche Patinnen und Paten für Familien in schwierigen Zeiten organisieren. Auch Kirchengemeinden oder lokale Freiwilligenzentren, die solche Patenschaften koordinieren, sind gute Anlaufstellen. Es lohnt sich, nach Angeboten in Ihrer Nähe zu fragen oder online nach passenden Ressourcen zu suchen. Diese Organisationen können Ihnen dabei helfen, eine verlässliche und vertrauensvolle Patin oder Paten zu finden.

Aktive Unterstützung durch Schule, Kita und andere Institutionen^{3,5}

Neben Familie und Freundinnen bzw. Freunden können auch Institutionen wie Schulen oder Kitas eine wichtige Rolle spielen. Für Lehrkräfte und Betreuerinnen bzw. Betreuer kann es herausfordernd sein, Kinder in dieser Zeit zu betreuen und ihre Bedürfnisse zu verstehen. Daher ist es sinnvoll, das Gespräch zu suchen. Durch gezielte Kommunikation können Lehrkräfte und Erzieherinnen bzw. Erzieher

Unterstützung bieten, sei es durch flexible Abholzeiten, Verständnis für emotionale Ausbrüche oder die Bereitstellung zusätzlicher Ressourcen. Oft haben Schulen und Kitas bereits Erfahrungen mit solchen Situationen gesammelt und können wertvolle Hilfestellungen und Tipps geben, wie das Kind in dieser Zeit am besten unterstützt werden kann.



Insgesamt ist es entscheidend, dass Eltern erkennen, wie wichtig es ist, sich nicht dauerhaft zurückzuziehen, sondern ihre Sorgen und Bedürfnisse zu teilen. Indem Eltern ihr Umfeld aktiv einbeziehen, erhalten sie die notwendige Unterstützung und tragen dazu bei, dass ihre Familie als Ganzes besser durch diese schwere Zeit kommt. Wenn das Umfeld die Situation nicht mehr tragen kann oder will, ist es ebenso legitim und hilfreich, sich professionelle Begleitung zu suchen. Der Austausch mit psychosozialen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern kann entlastend und stärkend wirken. Denn gemeinsam lässt sich mehr bewältigen als allein.

Adressen und Anlaufstellen
finden Sie hier:

www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/adressen-und-anlaufstellen





KINDLICHE GEFÜHLE UND REAKTIONEN VERSTEHEN

Eine Erkrankung in der Familie löst bei Kindern viele verschiedene Gefühle aus. Unabhängig von ihrem Alter nehmen sie die Veränderungen wahr und sind emotional betroffen. Für Eltern ist es daher hilfreich zu wissen, welche Reaktionen möglich sind und wie sie damit umgehen können. Dabei sollten sie den Anspruch an sich selbst realistisch halten. Es geht nicht darum, immer „perfekt“ zu reagieren. In Anlehnung an Winnicotts Konzept der „ausreichend guten“ Bezugsperson finden viele Familien im Alltag durch Versuch und Irrtum heraus, was dem Kind guttut, was es eher belastet und welche Unterstützung in der jeweiligen Situation hilfreich ist.

Entwicklungspsychologischer Rahmen: Wie Kinder Krankheit wahrnehmen²

Da jedes Kind einzigartig ist, können die Reaktionen auf eine Erkrankung je nach Alter und Entwicklungsstand stark variieren. Die Fähigkeit, die Situation kognitiv zu verarbeiten, hängt maßgeblich vom Entwicklungsstadium ab. Während Kleinkinder und jüngere Kinder häufig nur die Veränderungen in ihrer Umgebung wahrnehmen, können ältere Kinder und Jugendliche die Krankheit sowie die damit verbundenen Ängste und Sorgen besser begreifen. Dennoch kann die Belastung für alle Altersgruppen überwältigend sein, da sie nicht nur die Krankheit selbst, sondern auch die Veränderung des familiären

Alltags und die veränderte Rolle der Eltern erleben.

Stressoren der Eltern und ihre Auswirkungen auf Kinder²

Eltern sind während einer schweren Erkrankung mit verschiedenen Stressoren konfrontiert. Dazu zählen beispielsweise die Unsicherheit bezüglich der eigenen Gesundheit, Behandlungen, körperliche Einschränkungen, Geldsorgen und die psychische Belastung durch die Krankheit. All dies wirkt sich auch auf das emotionale Wohlbefinden der Kinder aus. Auch wenn Kinder nicht immer in der Lage sind, diese Stressoren in Worte zu fassen, nehmen sie sie wahr und reagieren oft mit eigenen Ängsten und Unsi-

cherheiten. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Eltern belastende Themen nicht unausgesprochen lassen, selbst wenn ihr Wunsch groß ist, ihre Kinder zu schützen. Das Verschweigen oder Verbergen wichtiger Informationen kann bei Kindern dazu führen, dass sie sich mit Ängsten und Fantasien befassen, die manchmal schlimmer sein können als die Realität.

Tipp

Ab Seite 26 finden Sie weitere Informationen und Hilfestellungen für die Gesprächsführung mit Ihren Kindern, darunter Tipps für Gespräche und altersgerechte Kommunikation.

Typische Reaktionen von Kindern und Jugendlichen im Krankheitsverlauf^{1,3}

Je nach Alter und Entwicklungsstand haben Kinder unterschiedliche Voraussetzungen, um mit der Erkrankung eines Elternteils umzugehen. Manche zeigen sich von ihrer stärksten Seite, d.h., sie halten ihre eigenen Gefühle und Ängste von ihren Eltern fern, um diese nicht zusätzlich zu belasten. Andere wiederum drücken ihre Belastung durch Trennungsängste oder aggressive Verhaltensweisen aus. Um Ihnen die unterschiedlichen Altersgruppen und ihre Reaktionen verständlicher zu machen, haben wir diese für Sie zusammengefasst.



0–2 Jahre (Säuglinge und Kleinkinder)^{1,3}

Säuglinge und Kleinkinder sind vollständig auf die Fürsorge ihrer Eltern angewiesen. Sie erleben die Welt vor allem durch ihre Sinne und motorische Aktivitäten. In dieser Phase entwickeln sie das sogenannte „Urvertrauen“, das durch verlässliche Fürsorge und Nähe gestärkt wird. Wenn ein Elternteil jedoch plötzlich oder für längere Zeit abwesend ist, beispielsweise aufgrund von Krankenhausaufenthalten, können Kinder dies als Verlust erleben. Da sie die Rückkehr des Elternteils nicht vorhersehen können, kann dies zu Verlust- oder Trennungsangst sowie Regulationsstörungen führen. Wiederholte Trennungen und wechselnde Bezugspersonen können das Urvertrauen von Kindern beeinträchtigen. In dieser Zeit brauchen sie besonders stabile Bezugspersonen, die sie unterstützen, auf Abwesenheiten oder Veränderungen vorbereiten und für größtmögliche Verlässlichkeit und Vorhersagbarkeit sorgen.



3–5 Jahre (Kleinkindzeit)^{1,3}

Kinder im Alter von 3 bis 5 Jahren erkennen ihre eigenen Gefühle und lernen, sich in andere hineinzusetzen. Ihr Denk- und Sprachvermögen entwickelt sich und sie entdecken, dass sie mit ihren Gedanken und Handlungen die Realität beeinflussen können. Das bedeutet, dass sie Trennun-

gen und Krankheiten oft als Strafe für ihr eigenes „böses“ Verhalten oder als Folge ihrer Wünsche erklären. Daher ist es wichtig, Kinder auf Trennungen und den Wechsel zu anderen Bezugspersonen altersgerecht vorzubereiten und mit ihnen zu besprechen.



Verlässliche Alltagsstrukturen und Rituale bieten Kindern Halt und Orientierung und helfen, ihre Unsicherheiten zu lindern. Ebenso sollten die Krankheit und ihre Folgen dem Kind auf verständliche Weise erklärt werden. Kurze Momente oder Zeit mit körperlichem Kontakt, sogenannte „Kuschelstunden“, können dabei helfen, Gespräche und Aufklärung über die aktuelle Situation verständlich zu machen, sofern das Kind dies wünscht bzw. zulässt. Dabei sollte das Kind das Tempo des Informationsflusses selbst bestimmen können.

Tip

Um Kindern eine Krebserkrankung einfach und bildhaft zu erklären, gibt es hilfreiche Kinderbücher, die die Erkrankung kindgerecht darstellen. Unser Lesetipp für Kinder ab 4 Jahren ist das Bilderbuch: **Was macht der Krebs denn da? Wie die Krankheit entsteht und was dabei im Körper passiert** von Dr. Sarah Roxana Herlofsen. **Weitere Lese- und Video-tips auf Seite 21 und Seite 40.**

6–11 Jahre (Schulkindalter)^{1,3}

Kinder im Alter von 6 bis 8 Jahren beginnen vorsichtig und in ersten Ansätzen, sich von ihren Eltern zu lösen, und suchen Orientierung bei Lehrkräften oder anderen Vorbildern. Sie übernehmen zunehmend Verantwortung und entwickeln soziale und leistungsbezogene Fähigkeiten. Trotzdem sind die Eltern noch immer die wichtigsten Bezugspersonen und Garantinnen und Garanten für emotionale Stabilität, auch wenn eine erste Orientierung nach außen stattfindet.

In dieser Zeit können Kinder Schuldgefühle entwickeln, insbesondere, wenn sie Freude empfinden, während der kranke Elternteil leidet. Kinder in diesem Alter verstehen bereits die Endlichkeit des Lebens und können sich in die Situation des kranken Elternteils einfühlen. Oft zeigen sie sich stark, während sie innerlich mit Trauer und Ängsten kämpfen. Diese emotionalen Belastungen können sich in körperlichen Symptomen, wie Bauchschmerzen, äußern. Es ist wichtig, den Kindern in dieser Zeit zu helfen, ihre Gefühle zu verstehen und zwischen ihren Ängsten und der Realität zu unterscheiden. Auch das gleichzeitige Vorhandensein verschiedener Gefühle sollte thematisiert und normalisiert werden, z. B. Du kannst traurig wegen deiner Mutter sein und gleichzeitig fröhlich beim Fußballspiel. In Anlehnung an Ansätze wie die *Weisheitstherapie* kann es Kindern helfen, zu lernen, dass zwei Wahrheiten nebeneinander bestehen dürfen: „Ich habe Angst und bin traurig – und ich darf trotzdem lachen und schöne Momente erleben.“

Zwischen dem 9. und 11. Lebensjahr sind Kinder dann zunehmend in der Lage, ihre Gefühle besser zu regulieren und sich durch Aktivitäten abzulenken. Der Kontakt zu Gleichaltrigen bekommt eine größere Bedeutung. Diese Kinder suchen Bestätigung und Unterstützung außerhalb der Familie und werden selbstständiger. Sie können nun auch Ursache-Wirkung-Zusammenhänge besser verstehen und interessieren sich zunehmend für physische Prozesse wie Krankheit und Tod.

Viele Kinder in diesem Alter fragen nach Details über die Erkrankung eines Elternteils und stellen sich Fragen zu ihrem eigenen Krankheitsrisiko oder dem Tod. Während sie die Realität des Todes zunehmend begreifen, kann es zu einer Abwehr von Gefühlen kommen, beispielsweise durch Intellektualisierung, um starke Emotionen zu vermeiden. Streit oder Rückzug sind häufige Ausdrucksformen für ihre inneren Konflikte. Die Kinder versuchen, ihre Traurigkeit zu verbergen, indem sie sich stärker auf Hobbys oder ihre Freundinnen und Freunde konzentrieren. Vorübergehend können sie sich auch von der Familie zurückziehen.



In dieser Altersgruppe ist es wichtig, Schuldgefühle direkt anzusprechen, da Kinder oft denken, sie hätten die Krankheit des Elternteils durch ihr Verhalten verursacht. Unterstützung und Gespräche mit einer vertrauten Bezugsperson können dabei helfen, diese Gefühle aufzulösen und den Kindern zu ermöglichen, ihre Emotionen zu verstehen und zu verarbeiten. Zudem sollten die Entwicklungsaufgaben und die Ablösung der Kinder trotz Erkrankung behutsam unterstützt werden. Da der Übergang zum Jugendalter fließend ist, wechseln Kinder oft zwischen kindlichen und ersten erwachsenen Verhaltensweisen. Wichtig ist, das eigene Bewältigungsverhalten zunächst als nachvollziehbar anzuerkennen und erst anschließend zu prüfen, ob es langfristig hilfreich ist und eine sozial kompetente Regulation von Gefühlen und Situationen ermöglicht.



Damit Eltern ihre Kinder in dieser Phase gut begleiten können, helfen einige Grundsätze:

- **Fragen ernst nehmen:** Auch wenn eine Frage unangenehm oder schmerzhaft ist, sollten Eltern sie beantworten. Kinder spüren Ausweichmanöver und fühlen sich sonst verunsichert. Ehrlichkeit schafft Vertrauen.
- **Einfach und bildhaft erklären:** Um eine komplizierte Erkrankung verständlicher zu machen, kann es sinnvoll sein, Vergleiche aus ihrem Alltag zu nutzen und die Erkrankung bildhaft zu erklären. So werden Zusammenhänge für Kinder verständlicher.
- **Schuldgefühle auflösen:** Insbesondere in dieser Zeit können Kinder Schuldgefühle entwickeln, vor allem, wenn sie Freude empfinden, während der kranke Elternteil leidet. Versuchen Sie deshalb, Ihrem Kind verständlich zu machen, dass es nicht schuld an Ihrer Erkrankung ist und Freude empfinden darf.
- **Gefühle zulassen:** Manche Kinder sprechen offen über ihre Sorgen, andere drücken sie in Bildern, Geschichten oder im Spiel aus. Eltern können diese Ausdrucksformen unterstützen, beispielsweise mit einer gemeinsamen Malstunde.



Unsere Lese- und Videotipps

„Als der Mond vor die Sonne trat“ von Gerhard Trabert

Für Kinder zwischen 6 und 8 Jahren

Dieses Bilderbuch erklärt auf kindgerechte Weise, was Krebs ist, und hilft dabei, die Krankheit zu verstehen, ohne Ängste zu schüren. Es zeigt, wie ein Kind mit der Erkrankung eines Elternteils umgehen kann, und vermittelt wichtige Informationen auf verständliche und beruhigende Weise.

„Wie ist das mit dem Krebs?“ von Dr. Sarah Roxana Herlofsen

Ab 6 Jahren

In diesem Buch erfahren Kinder auf einfache und anschauliche Weise, was Krebs ist, wie er entsteht und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Es bietet kindgerechte Erklärungen und hilft, Fragen zu beantworten, die Kinder möglicherweise zu diesem Thema haben.

Alternativ gibt es aufbereitete Videos, die Kindern dabei helfen können, die Krankheit besser zu verstehen. Auf der Webseite der Deutschen Krebshilfe finden Sie eine Reihe kindgerechter Videos, die eine wertvolle Unterstützung bei der Verarbeitung von Ängsten und Fragen sein können. Weitere Informationen finden Sie hier: www.krebshilfe.de/blog/kindern-krebs-erklaren

12–17 (Jugendalter)^{1,3}

Zwischen dem 12. und 17. Lebensjahr durchlaufen Jugendliche im Zuge der Pubertät große körperliche und emotionale Veränderungen. Sie lösen sich schrittweise von den Eltern, suchen nach ihrer Identität und setzen sich intensiver mit ihren Gefühlen, Werten und Zukunftsvorstellungen auseinander. Dadurch können sie die Krankheit eines Elternteils meist realistischer einordnen, was ihre Empathie stärkt, aber auch Trauer, Angst und Gedanken an Endlichkeit und Verlust verstärken kann.

In dieser Zeit versuchen viele Jugendliche, „mitzufunktionieren“, übernehmen mehr Verantwortung in der Familie und stellen eigene Bedürfnisse zurück. Das kann einerseits entlasten, andererseits aber auch überfordern und eine altersgerechte Ablösung erschweren. Umso wichtiger ist es, Jugendliche aktiv – d. h. abgestimmt und abgesprochen – einzubeziehen. Fragen Sie Ihr Kind, was es wissen möchte und wie Sie als Familie darüber sprechen wollen. Vereinbaren Sie beispielsweise feste Gesprächszeiten, führen Sie kurze 1:1-Gespräche oder nutzen Sie einen Familienchat, in dem Updates und Fragen Platz haben. Schon die Möglichkeit, sich bei Bedarf in einem Familienchat über kritische Themen auszutauschen, kann für Betroffene und deren Kinder entlastend wirken. In einem Chat lassen sich manche Fragen leichter stellen und manche Dinge auch ehrlicher kommentieren oder beantworten.

Der Kontakt zu Gleichaltrigen ist für Jugendliche wichtig, da er ihnen ein Stück Normalität und Entlastung bietet. Sie können sich mit altersentsprechenden

Themen beschäftigen und die Krankheit dabei zeitweise ausblenden. Freundschaften bieten Raum, Gefühle zu teilen und Unterstützung zu erleben. Dadurch werden Selbstwertgefühl und Bewältigungskompetenz gestärkt. Gleichzeitig werden wichtige Entwicklungsaufgaben wie Selbstständigkeit, soziale Fähigkeiten und die Identitätsbildung gefördert. Deshalb sollten Kinder und Jugendliche trotz der Erkrankung ihrer Eltern ausreichend Zeit und Raum für Freundschaften und Freizeitaktivitäten haben.

Jugendliche zeigen ihre Gefühle auf sehr unterschiedliche Art und Weise: Manche holen sich Unterstützung bei Freundinnen



bzw. Freunden oder anderen Vertrauenspersonen, andere ziehen sich zurück. Werden Angst oder Trauer zu groß, kann es auch zu Verdrängung kommen. Die psychische Not kann sich dann in Form von Streit, Wutausbrüchen oder riskantem

Verhalten (z. B. Alkoholkonsum) zeigen. Zusätzlich beschäftigen sich Jugendliche oft mit existenziellen Fragen zu Sinn, Leben und Tod. Umso wichtiger ist ein Umfeld, das Gefühle ernst nimmt, Gesprächsangebote macht und Entlastung ermöglicht.

Jugendliche einbeziehen

- **Ehrlich und sachlich informieren:** Jugendliche wollen klare Antworten. Auch Unsicherheiten dürfen benannt werden, denn ein „Das wissen wir nicht“ wirkt ehrlicher als beschwichtigende Antworten.
- **Fragen zulassen:** Viele Jugendliche möchten Details erfahren, beispielsweise zu Therapien, Heilungschancen oder Nebenwirkungen. Signalisieren Sie, dass jede Frage willkommen ist und ggf. auch durch die Behandelnden beantwortet werden können.
- **Rückzug respektieren:** Nicht jede Teenagerin bzw. jeder Teenager möchte sofort oder ausführlich reden. Wichtig ist, dass Sie erreichbar bleiben und vermitteln: „Wenn du sprechen willst, bin ich da.“
- **Gemeinsam seriöse Quellen suchen:** Jugendliche informieren sich häufig selbst. Bieten Sie an, gemeinsam auf verlässliche Seiten wie den Krebsinformationsdienst oder Jugendbroschüren zu schauen.
- **Gefühle anerkennen:** Jugendliche schwanken oft zwischen dem Wunsch, stark zu sein, und tiefer Verunsicherung. Wenn Sie auch eigene Gefühle teilen, zeigen Sie, dass es erlaubt ist, Angst, Trauer oder Wut zu haben. Und nicht nur das: Durch Ihren eigenen Umgang mit Gefühlen sind Sie ein direktes Vorbild für Ihre Kinder.
- **Verantwortung übernehmen, aber Kind bleiben dürfen:** Jugendliche möchten helfen und ihre Eltern unterstützen. Das gibt ihnen das Gefühl, gebraucht zu werden und etwas beitragen zu können. Dadurch können Selbstvertrauen und Bewältigungsstrategien gestärkt werden. Gleichzeitig ist es wichtig, dass Jugendliche nicht zu viel Verantwortung tragen müssen und in die Rolle eines Elternteils geraten. Eine zu große Belastung kann überfordern und die eigene Entwicklung beeinträchtigen.



Hilfe für Jugendliche

Für Jugendliche sind Freundeskreise in dieser Lebensphase von besonderer Bedeutung. Sie bieten Halt, Ablenkung und das Gefühl, dazuzugehören. Gleichzeitig erleben viele Jugendliche, deren Elternteil an Krebs erkrankt ist, dass sie sich nicht mehr richtig anschlussfähig fühlen. Die Themen der anderen wirken plötzlich weit weg und manche haben das Gefühl, „anders“ zu sein. Oder sie erleben, dass ihre Freundinnen und Freunde sich nicht einfühlend oder damit gut umgehen können. Um ihre Freundeskreise nicht zu belasten, sprechen sie oft nicht über die Erkrankung und Situation zu Hause und bleiben mit ihren Sorgen allein. Das kann sehr belastend sein und zu Einsamkeit führen.

In solchen Situationen ist es hilfreich, zusätzlich Unterstützung außerhalb des eigenen Umfelds zu nutzen. Anonyme Chats, Online-Beratungsangebote oder digitale Communities ermöglichen, über Sorgen, Ängste und Gedanken zu sprechen, ohne sich erklären oder rechtfertigen zu müssen. Hier kann beispielsweise die Seite der Nummer gegen Kummer weiterhelfen: **www.nummergegenkummer.de**

Auch der Austausch in einer Facebook- oder Instagram-Community mit anderen Betroffenen kann helfen, sich verstanden zu fühlen. Hier kommen Sie zur Community-Seite: **www.facebook.com/MitLiebeGegenLungenkrebs** und **www.instagram.com/mitliebegegenlungenkrebs**

Eine weitere wichtige Unterstützungsmöglichkeit ist die psychoonkologische Begleitung. Dabei können sich Jugendliche (oder auch Eltern) während der Erkrankung mit einer unabhängigen, professionellen Person austauschen. In diesen Gesprächen geht es darum, eigenes Erleben, Gefühle und Verhalten zu sortieren, Fragen zu klären und einen guten Umgang mit der belastenden Situation zu finden. Psychoonkologische Unterstützung kann dabei helfen, innerlich stabiler zu bleiben und die eigenen Bedürfnisse besser wahrzunehmen – ganz ohne Druck und in einem geschützten Rahmen. **Ab Seite 39 finden Sie passende Anlaufstellen und Beratungsangebote.**

Parentifizierung^{1,7}

Wenn ein Elternteil an Krebs erkrankt, verändert sich der Alltag der ganzen Familie. Viele Kinder und Jugendliche möchten dann helfen und Verantwortung übernehmen. Das ist ganz natürlich und kann etwas Positives sein. Wichtig ist jedoch, genau hinzuschauen, wie viel und vor allem wie lange Verantwortung sie tragen können und ob diese ihrem Alter entspricht.

Altersangemessene und hilfreiche Verantwortung liegt z. B. vor, wenn Kinder kleinere Aufgaben im Haushalt übernehmen, wie den Tisch decken, Einkäufe erledigen oder auf jüngere Geschwister aufpassen. Vielleicht begleiten sie den erkrankten Elternteil auch zu Terminen oder helfen dabei, Dinge zu organisieren. Solche Aufgaben sind überschaubar und freiwillig. Sie können Kindern das Gefühl geben, gebraucht zu werden und etwas Sinnvolles beizutragen. Das stärkt oft ihr Selbstvertrauen und den Zusammenhalt in der Familie.

Von belastender Parentifizierung spricht man dagegen, wenn Kinder dauerhaft Aufgaben übernehmen, die eigentlich Erwachsene tragen sollten. Das kann z. B. der Fall sein, wenn sie die Pflege des kranken Elternteils übernehmen, den Haushalt allein

führen, ständig für jüngere Geschwister verantwortlich sind oder als emotionale Stütze für die Eltern dienen müssen. Wenn Kinder das Gefühl haben, „stark sein zu müssen“, ihre eigenen Sorgen zurückzustellen oder für alles verantwortlich zu sein, sind sie überfordert. Dann bleibt oft zu wenig Zeit für Schule, Freundschaften, Hobbys und Erholung und damit auch zu wenig Zeit für die eigene Entwicklung.

Gerade bei einer Krebserkrankung ist die Gefahr groß, dass Kinder unbemerkt zu viel Verantwortung übernehmen, um ihre Eltern zu entlasten. Deshalb ist es wichtig, dass Erwachsene bewusst Grenzen setzen, Unterstützung von außen annehmen und darauf achten, dass Kinder und Jugendliche weiterhin Kind sein dürfen. Kinder krebserkrankter Eltern dürfen helfen, aber sie sollen nicht die Rolle der Eltern übernehmen müssen.



GESPRÄCHE GESTALTEN

Wenn Eltern schwer erkranken, stehen sie vor einer großen Herausforderung: Wie erkläre ich meinem Kind bzw. meinen Kindern, was mit mir los ist? Viele Mütter und Väter möchten ihre Kinder schützen und zögern deshalb, mit ihnen über ihre Krankheit zu sprechen. Doch gerade Kinder spüren Veränderungen sehr genau – sie merken, wenn etwas nicht stimmt, auch wenn niemand etwas sagt oder wenn viel gesprochen wird, aber relevante Themen vermieden werden.

Rahmenbedingungen schaffen

Damit Gespräche über Krebs, Sorgen und Gefühle für Kinder und Jugendliche hilfreich und entlastend sein können, sind vor allem gute Rahmenbedingungen wichtig. Kinder öffnen sich nicht auf Knopfdruck. Sie brauchen Sicherheit, Verlässlichkeit und das Gefühl, dass ihre Gedanken willkommen sind. Entscheidend ist weniger das perfekte Wort als der Rahmen, in dem gesprochen wird.





Den richtigen Zeitpunkt wählen

Kinder – egal welchen Alters – spüren sehr schnell, dass sich etwas verändert hat. Stimmungen, Gespräche hinter verschlossenen Türen oder körperliche Veränderungen bleiben ihnen nicht verborgen. Wenn sie keine Erklärungen bekommen, füllen sie diese Lücken mit eigenen Vorstellungen. Diese Fantasien sind oft viel bedrohlicher als die Realität, weil Kinder sich das Geschehen selbst erklären und dabei häufig Schuldgefühle oder schlimme Befürchtungen entwickeln. Als Faustregel gilt daher: Lieber früh als spät – und lieber spät als nie. Wichtig ist, dass Sie sich als Eltern vorher Zeit genommen haben, sich auf das Gespräch vorzubereiten. Manchen Eltern hilft es, mit anderen das Gespräch vorweg einmal durchzugehen und zu überlegen, was sie wie sagen möchten, wie ihre Kinder reagieren könnten, was aus ihrer Sicht hilfreich wäre, welche Fragen gestellt werden könnten. Dies kann auch in einem Rollenspiel ausprobiert werden.



Altersgerecht erklären

Kinder in verschiedenen Entwicklungsstufen verstehen Krankheit ganz unterschiedlich. Altersgerechte Kommunikation bedeutet deshalb, sich am Entwicklungsstand und an der Aufnahmefähigkeit des Kindes zu orientieren und nicht alles auf einmal zu erklären. Jüngere Kinder benötigen einfache, konkrete Worte und klare Botschaften. Ältere Kinder und Jugendliche möchten dagegen meist genauere Informationen und Zusammenhänge verstehen. Wichtig ist dabei auch, nachzufragen, was Ihr Kind wissen möchte. Manche Kinder wollen viele Details, andere nur das Nötigste. Beides ist in Ordnung. Altersgerecht bedeutet in diesem Zusammenhang auch, dass das Gespräch über die Erkrankung als Prozess und nicht als einmalige Gelegenheit betrachtet wird. Gespräche können und dürfen auch wiederholt geführt werden. Manchmal reichen auch wiederkehrende 10 Minuten aus, um sich über eine Entwicklung auszutauschen.



Ehrlichkeit schafft Vertrauen

Wie bereits erwähnt, liegt es ganz bei Ihnen, wie viele Details Ihrer Erkrankung Sie preisgeben möchten. Was Sie erzählen, sollte jedoch der Wahrheit entsprechen. Nur so bleibt das Vertrauen bestehen. Vermeiden Sie falsche Hoffnungen oder Aussagen über Dinge, die noch nicht absehbar sind. Ein ehrliches „Das weiß ich jetzt noch nicht“ ist hilfreicher als eine beschwichtigende Antwort, die später zu Enttäuschungen führen könnte.



Beständigkeit betonen

Eine Krebserkrankung verändert vieles im Alltag. Kinder brauchen aber auch die Sicherheit zu wissen, was bestehen und konstant bleibt. Wer bringt sie in den Kindergarten? Bleibt das Lieblingsritual am Abend bestehen? Erzählen Sie ihnen, was sich ändert, aber auch, was bleibt. Diese Verlässlichkeit gibt Kindern Halt und Orientierung.

Miteinander im Gespräch bleiben – Wichtige Themen offen ansprechen^{1,3,5,7}

Gespräche innerhalb der Familie sind ein zentraler Schlüssel, um die Belastungen einer Krebserkrankung gemeinsam zu bewältigen. Dabei geht es weniger um „das eine richtige Gespräch“, sondern um einen fortlaufenden Austausch, der sich an den Bedürfnissen aller Familienmitglieder orientiert. Offene und regelmäßige Unterhaltungen schaffen Orientierung und Sicherheit und vermitteln das Gefühl, diese Zeit gemeinsam zu durchleben.

Ein wichtiger Aspekt ist die offene Kommunikation über die Erkrankung der Eltern. Kinder und Jugendliche benötigen ehrliche und altersgerechte Informationen, um das Geschehen einzuordnen. Offen-

heit bedeutet dabei nicht, alle Details zu erzählen, sondern das Wesentliche transparent zu machen und Raum für Fragen zu lassen. So wird Unsicherheit reduziert und Vertrauen gestärkt.

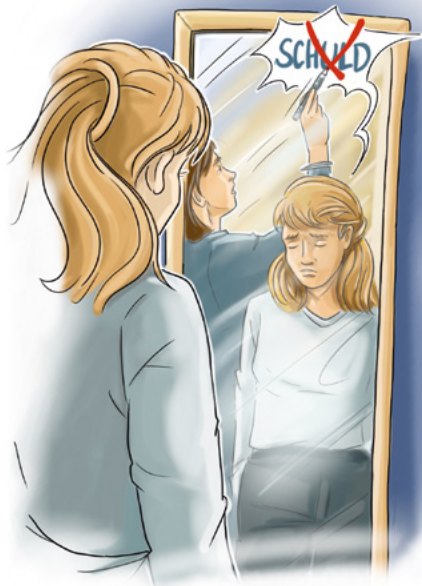
Gleichzeitig ist es wichtig, die unterschiedlichen Bedürfnisse innerhalb der Familie anzuerkennen. Nicht alle möchten gleich viel wissen oder gleich häufig sprechen. Während ein Kind viele Fragen stellt, zieht sich ein anderes vielleicht eher zurück. Ein flexibler Umgang mit diesen unterschiedlichen Zugängen hilft, Überforderung zu vermeiden und allen Familienmitgliedern gerecht zu werden.

Gespräche sollten auch dazu beitragen, eine altersunangemessene Übernahme von Verantwortung zu reduzieren. Kinder dürfen helfen und Anteil nehmen, aber sie sollten nicht das Gefühl haben, „funktionieren“ oder Erwachsene ersetzen zu müssen **(siehe dazu Kapitel Parentifizierung auf Seite 25)**. Eltern bleiben trotz Erkrankung wichtige Bezugspersonen. Elterliche Verfügbarkeit, sei es durch Zuhören, Nähe oder gemeinsame Unternehmungen, vermittelt Sicherheit und Halt.

Ein weiterer zentraler Punkt ist die Legitimierung der eigenen Gefühle und Bedürfnisse. Denn Kinder sind wie kleine Spiegel: Sie beobachten sehr genau, wie Erwachsene mit Belastungen umgehen, und orientieren sich daran. Wenn Sie Ihre eigenen Gefühle benennen – beispielsweise Angst, Traurigkeit, Wut oder Hoffnung –, senden Sie die Botschaft, dass

Gefühle erlaubt sind und einen Platz haben. Oft passiert dann etwas Wichtiges: Das „Unausgesprochene“ wird weniger bedrohlich, die Anspannung kann sinken und die Kinder fühlen sich sicherer, weil sie merken, dass ihre Wahrnehmung stimmt.

Schließlich fördern gute Gespräche einen aktiven Bewältigungsmodus. Anstatt Belastungen allein auszuhalten, lernen Kinder und Jugendliche: Wir können darüber sprechen, gemeinsam Lösungen finden und Unterstützung nutzen. Das stärkt nicht nur die emotionale Stabilität, sondern auch den Zusammenhalt innerhalb der Familie.



Der Krankheitsverlauf im Gespräch

Im Verlauf einer Krebserkrankung verändern sich Situationen, Fragen und Sorgen immer wieder. Deshalb ist es wichtig, den Krankheitsverlauf kontinuierlich zum Thema zu machen.



Diagnose^{9,10}

Ein Gespräch über die Diagnose kann Unsicherheit bei Ihnen als Eltern auslösen – oft, weil Sie Ihr Kind schützen möchten und das Wort „Krebs“ sehr bedrohlich wirkt. Manche Kinder wissen zunächst gar nicht genau, was Krebs bedeutet. Gleichzeitig merken viele Eltern im Gespräch: „Ich weiß selbst nicht alles.“ Wenn Sie eine Frage nicht beantworten können, sagen Sie das offen und bieten Sie an, gemeinsam nachzufragen, beispielsweise bei der behandelnden Ärztin oder dem behandelnden Arzt oder über

verlässliche Informationsquellen. Es kann auch hilfreich sein, darauf hinzuweisen, dass nicht jede Krebserkrankung gleich ist und gleich verläuft. Gerade bei jüngeren Kindern kann eine einfache Zeichnung des Körpers helfen, damit sie besser verstehen, welches Organ betroffen ist.





Behandlung^{9,10}

Auch während der Behandlung tauchen bei Kindern immer wieder neue Fragen und Sorgen auf. Vielen hilft es, wenn sie im Voraus wissen, welche Behandlungsschritte anstehen, was dabei passiert und welche Auswirkungen das auf den Alltag der Familie haben kann. Besonders Krankenhausaufenthalte können belastend sein, da sie eine Trennung bedeuten und sich Kinder oft nicht vorstellen können, wie es dort aussieht. Fragen Sie Ihr Kind, was es sich darunter vorstellt, und erklären Sie den Ablauf in einfachen Worten. Klären Sie auch, ob ein Besuch möglich ist. Bereiten Sie Ihr Kind auf Dinge vor, die im Krankenhaus vorkommen können, z. B. Mundschutz, Kittel, Händedesinfektion, Port oder Infusionen, und erklären Sie kurz, warum diese notwendig und nicht bedrohlich sind. Wichtig: Akzeptieren Sie die Grenzen Ihres Kindes und lassen Sie es mitentscheiden, ob und wann es den erkrankten Elternteil besuchen möchte. Vielleicht helfen auch Telefonate oder Videoanrufe über die Zeit der Trennung hinweg.



Körperliche Auswirkungen^{9,10}

Krebs und seine Behandlung können sichtbare und spürbare Veränderungen mit sich bringen, die von Person zu Person unterschiedlich ausfallen. Durch Chemotherapie, Bestrahlung oder Operationen können beispielsweise Müdigkeit, Übelkeit, Schmerzen oder ein stärkeres Ruhebedürfnis auftreten. Wenn Kinder dies beobachten, machen sie sich manchmal Sorgen, ob die Krankheit schlimmer wird. Erklären Sie deshalb auch, wenn Sie sich zurückziehen müssen. Das hat nichts mit fehlender Liebe oder Interesse am Kind zu tun, und das Kind ist nicht schuld, sondern es ist eine Folge von Krankheit und Therapie. Bei einer Chemotherapie kann es außerdem zu Haarausfall kommen. Sagen Sie Ihrem Kind am besten vorher, dass dies passieren kann, dass die Haare wieder nachwachsen und warum es zum Haarausfall kommt.

Da diese Veränderung auch anderen auffällt, kann sie Kindern peinlich sein oder sie verunsichern. Dann hilft es, offen darüber zu sprechen und gemeinsam Lösungen zu finden. Sie können beispielsweise gemeinsam ein Tuch oder eine Mütze aussuchen, eine Perücke ausprobieren oder zusammen überlegen, wie das Kind reagieren kann, wenn andere es darauf ansprechen.



Ansteckung^{3,9}

Manche Kinder fragen sich, ob Krebs ansteckend ist. Hier hilft eine klare Botschaft: Krebs ist nicht ansteckend, daher sind Nähe, Kuscheln und Berührung möglich. Wenn durch die Behandlung das Immunsystem des erkrankten Elternteils jedoch vorübergehend geschwächt ist, können Infektionsschutzmaßnahmen erforderlich sein, z.B. häufigeres Händewaschen, Desinfektion, das Tragen eines Mundschutzes oder das Einhalten von Abstand. Erklären Sie Ihrem Kind kurz, dass diese Regeln vor Erkältungen schützen sollen.



Palliative Situationen und Abschied – Wenn Heilung kein Ziel mehr ist^{1,3,5,9}

Wenn eine Erkrankung nicht mehr heilbar ist, beginnt die palliative Phase. In dieser Zeit rücken Lebensqualität, Symptomlinderung und bewusst gestaltete gemeinsame Momente in den Mittelpunkt. Diese Phase kann unterschiedlich lange dauern und bietet Familien die Gelegenheit, Zeit achtsam zu nutzen, Nähe zu erleben und Erinnerungen zu schaffen.

Innerhalb der palliativen Phase kann sich eine terminale Phase entwickeln, in der das Lebensende absehbar näherrückt. In

dieser Zeit verändern sich oft die Kräfte, das Bewusstsein oder die Kommunikationsmöglichkeiten des erkrankten Elternteils. Gerade dann kann zusätzliche Unterstützung entlastend sein, z.B. durch spezialisierte ambulante oder stationäre Palliativteams, Hospizdienste oder psychosoziale Fachkräfte.

Wenn sie es möchten, können Kinder die Möglichkeit bekommen, diese letzte Zeit bewusst mitzugestalten. Manche möchten viel Nähe und dabei sein, andere brauchen

Abstand oder nur kurze Besuche. Beides ist in Ordnung. Wichtig ist, die Wünsche des Kindes zu respektieren, verschiedene Möglichkeiten anzubieten und keinen Druck auszuüben. Wenn direkte Besuche zu schwerfallen, können Briefe, Bilder oder kleine Botschaften eine Möglichkeit des Abschieds sein.

Sowohl in der palliativen als auch in der terminalen Phase können Gefühle sehr intensiv und wechselhaft sein. Traurigkeit, Wut, Angst, Rückzug oder auch scheinbare Gleichgültigkeit sind „normale“ Reaktionen. Kinder brauchen die Botschaft: „Alles, was du fühlst, ist erlaubt.“ Es hilft, wenn eine verlässliche erwachsene Begleitperson als „Lotsin“ oder „Lotse“ fungiert, Besuche vorbereitet, erklärt, was sich körperlich verändert, und Sicherheit vermittelt. Auch wenn es schwerfällt: Kinder spüren die Veränderungen. Klare Worte, einfühlsame Begleitung und das Ernstnehmen ihrer Bedürfnisse geben ih-

nen in dieser von Unsicherheit und Abschied geprägten Zeit Halt.

In beiden Phasen können bewusste Abschiedsprozesse, so schmerzhaft sie auch sind, für Kinder von großer Bedeutung sein. Kleine Rituale, gemeinsame Momente, das bewusste Schaffen von Erinnerungen oder das Aussprechen wichtiger Worte können dabei helfen, das Geschehen einzuordnen und innerlich zu verarbeiten.

Der Tod eines Elternteils ist für ein Kind ein tief prägendes Erlebnis. Er bedeutet jedoch nicht zwangsläufig, dass ein Trauma entsteht. Kinder verfügen häufig über eigene Ressourcen und eine bemerkenswerte Anpassungsfähigkeit. Diese werden gestärkt durch liebevolle Zuwendung, verlässliche Bezugspersonen, klare Alltagsstrukturen, wiederkehrende Rituale, ehrliche Gespräche und die Erfahrung, mit ihren Gefühlen gesehen und begleitet zu werden – auch über den Tod hinaus.

Information

„Abschied von der kleinen Raupe“: Ein Bilderbuch vom Abschiednehmen von Anne Saalfrank ab 3 Jahren

Dieses Bilderbuch thematisiert Abschied und Tod und unterstützt Familien dabei, Kindern den Verlust auf kindgerechte Weise zu erklären und ihnen Hoffnung zu vermitteln.



Palliativmedizin ist ein individueller Weg, dessen Ziel es ist, auch in herausfordernden Zeiten Raum für Lebensfreude und Hoffnung zu bieten. Mehr Informationen dazu finden Sie hier:





MIT KREBS LEBEN

Eine Krebserkrankung verändert das Leben einer Familie über einen längeren Zeitraum hinweg. Kinder benötigen in dieser Situation besonders viel Halt und Sicherheit sowie das Gefühl, weiterhin Kind sein zu dürfen. Verlässliche Strukturen im Alltag, Rituale, die Geborgenheit vermitteln, und vertrauensvolle Gesprächsanlässe sind dabei hilfreich – zu Hause genauso wie in Kindergarten und Schule.

Alltag^{3,5,9,10}

So belastend eine Krebserkrankung auch für die ganze Familie ist, Kinder brauchen weiterhin Alltag und Normalität, um sich sicher und stabil zu fühlen. Schule, Freundschaften, Sport oder Hobbys geben ihnen Struktur und vermitteln das Gefühl, dass ihr Leben weitergehen darf. Gerade in unsicheren Zeiten sind feste Strukturen wichtig.

Dabei gilt oft: Weniger ist mehr. Es müssen keine großen Unternehmungen sein, sondern es sollten lieber Dinge geplant werden, die realistisch umsetzbar sind. Denn der körperliche Zustand kann je nach Therapiephase schwanken. An manchen Tagen haben Betroffene mehr Energie zur Verfügung, an anderen benötigen sie mehr Zeit zum Ruhen. Das ist normal und sollte bei der Planung berücksichtigt werden.

Schon kleine, regelmäßige Momente – ein gemeinsames Essen, ein kurzer Spaziergang, ein Spiel oder ein Moment des Lachens – können viel bewirken. Besonders hilfreich sind kleine Rituale, die Geborgenheit vermitteln, wie z. B. eine Gute-Nacht-Geschichte, ein gemeinsames Frühstück am Wochenende oder ein fester Nachmittag zum Spielen. Auch wenn ein Elternteil krank ist, sollten solche Konstanten bewusst gepflegt werden. Sie zeigen Kindern: Nicht alles gerät ins Wanken.

Tipp

Ein gemeinsamer Familienkalender kann dabei helfen, Struktur und Orientierung zu schaffen. Tragen Sie Rituale, besondere Termine oder Behandlungstage ein, damit sichtbar wird, was ansteht und Halt gibt.

Bitte halten Sie fest, worauf Sie sich freuen und was Gutes passiert ist.

Bitte beschreiben Sie hier die **Rituale**, die Sie in der Familie zusammen erlebt haben.

Tragen Sie hier bitte das Datum ein.

Wochentag	Termin	Unterstützung heute	Unser Familienmoment	Worauf wir uns freuen/ Etwas Schönes heute
Montag	16.02.2026	Oma holt ab	Abends zusammen ein Buch lesen	Mittagessen mit Oma

Notizen *Diese Woche war besser, Mama war fit und konnte mit mir spielen*

Halten Sie weitere Dinge fest, die Ihnen aufgefallen sind.

Weitere Informationen rund um das Thema Alltag und Krebs finden Sie hier:

www.lungenkrebs.de/leben-mit-lungenkrebs/alltag



UNSERE WOCHE _____

Wochentag	Termin	Unterstützung heute	Unser Familienmoment	Worauf wir uns freuen/ Etwas Schönes heute
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Notizen _____

„Krebsfreie“ Momente⁹

Gerade wenn die Krankheit den Alltag bestimmt, sind „krebbsfreie“ Momente für Kinder besonders wichtig. Sie dürfen dann einfach Kind sein, Kraft tanken und Leichtigkeit erleben. Bitten Sie deshalb Freunde oder Verwandte um Unterstützung, beispielsweise beim Abholen aus dem Kindergarten oder für ein unbeschwertes Wochenende. Vereinbaren Sie auch feste Familienzeiten, in denen die Erkrankung vielleicht etwas in den Hintergrund rückt. Schon kleine gemeinsame Erlebnisse wie Spielen, Lachen oder ein Spaziergang schaffen Nähe und Entlastung und zeigen den Kindern: Trotz der Krankheit bleibt Platz für Freude. Nutzen Sie außerdem die Kraft positiver Erinnerungen. Auch in Krisenzeiten ist es hilfreich, sich an das letzte schöne gemeinsame Erlebnis zu erinnern und es in Erzählungen aufleben zu lassen.

Rückschläge und Krisen^{4,5}

In vielen Familien kreisen über lange Zeit hinweg die Gedanken und Gefühle stark um die Krebserkrankung. Je nach Verlauf von Behandlung und Krankheit kann die Stimmung dabei stark schwanken – von

hoffnungsvoll bis tief traurig. Das ist normal, denn sowohl Erfolge als auch Rückschläge gehören leider oft zur Krebsbehandlung dazu.

Bei Kindern in Krisenzeiten besteht hier oft eine innere Blockade, da sie bestimmte „Was-wäre-wenn“-Gedanken gar nicht erst zulassen. Sie vermeiden sie aus Angst, dadurch etwas Schlimmes heraufzubeschwören oder den erkrankten Elternteil zu verletzen – als würden sie mit solchen Gedanken „aufgeben“. Umso wichtiger ist ein sicherer Rahmen, in dem Kinder Fragen stellen und Sorgen aussprechen dürfen, ohne jemanden zu belasten.

Manchmal ist ein geschützter Gesprächsraum außerhalb der Familie hilfreich, z. B. in Form einer Beratung oder psychoonkologischen Begleitung. Dort können Kinder (und auch Eltern) ihre Gedanken sortieren, schwierige Gefühle ansprechen und sich besser auf Veränderungen einstellen, ohne Angst zu haben, etwas Falsches zu sagen. **Informationen zu psychoonkologischen Beratungsangeboten finden Sie ab Seite 39.**



Weitergehen – mit und nach der Erkrankung

Wenn eine Krebserkrankung erfolgreich behandelt wurde, beginnt für viele Familien eine neue Lebensphase. Auch wenn die Krankheit medizinisch als überstanden gilt, fühlt sich der Alltag oft nicht sofort wieder vertraut an. Belastende Erfahrungen, Ängste und Veränderungen wirken nach – bei Ihnen ebenso wie bei Ihren Kindern. Diese Reaktionen sind normal und Teil eines individuellen Verarbeitungsprozesses.

Weiterzugehen bedeutet nicht, zu verdrängen oder zu vergessen. Es bedeutet vielmehr, die Erkrankung als Bestandteil der eigenen Lebensgeschichte anzuerkennen und nach und nach wieder Vertrauen in Stabilität, Alltag und Zukunft zu entwickeln. Gespräche über das Erlebte, das bewusste Wahrnehmen von Fortschritten und das schrittweise Wiederaufnehmen gewohnter Aktivitäten können dabei helfen.

Es kann hilfreich sein, neue Rituale zu etablieren, bewusste Familienzeiten zu

gestalten oder sich gemeinsame Ziele zu setzen. Kleine Meilensteine sollten gewürdigt werden, denn sie machen Entwicklung sichtbar und stärken die Zuversicht. Wenn belastende Erinnerungen auftauchen, ist es sinnvoll, nicht nur die schwierigen Momente, sondern auch die eigenen Bewältigungsstrategien in den Blick zu nehmen. Wie haben wir diese Zeit gemeistert? Was hat uns geholfen? Wann wurde es wieder leichter?

Ebenso wichtig ist es, sich selbst und den Kindern zu erlauben, wieder nach vorne zu schauen. Freude, Leichtigkeit und Zukunftspläne dürfen ohne Schuldgefühle oder das Gefühl, die Krankheit dadurch zu relativieren, Raum bekommen. Weiterzugehen bedeutet, dass die Erkrankung Spuren hinterlassen hat, aber nicht mehr das gesamte Leben bestimmt. Manchmal gehört dazu auch, anhaltende körperliche oder seelische Folgen anzunehmen und einen alltagstauglichen Umgang mit ihnen zu finden.





ANLAUFSTELLEN UND UNTERSTÜTZUNGSANGEBOTE

Bei einer Krebserkrankung eines Elternteils sind Partnerinnen und Partner, Großeltern, Freundinnen und Freunde oder die Schule bzw. Kita die ersten und wichtigsten Stützen. Sie hören zu, helfen im Alltag und geben Halt. Das kann sehr entlastend sein, aber auch an seine Grenzen stoßen. Dann kann es guttun, Hilfe von außen anzunehmen. Beratungsstellen, Selbsthilfeangebote und professionelle Begleitung schaffen einen geschützten Raum, in dem Sorgen Platz haben.

Anlaufstellen

Krebsinformationsdienst

Tel.: 0800 420 30 40

E-Mail: krebsinformationsdienst@dkfz.de

www.krebsinformationsdienst.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für

Psychosoziale Onkologie e.V. (dapo e.V.)

Eichendorffweg 11

22880 Wedel

Tel. 0155 1053 9510

E-Mail: info@dapo-ev.de

www.dapo-ev.de/netzwerk/links

Sonnenstrahlen e.V. –

Förderverein für Kinder/Jugendliche krebskranker/schwer kranker Eltern

Daimlerstraße 11

72793 Pfullingen

Tel. 0171 3454 692

E-Mail: info@sonnenstrahlen-online.de

www.sonnenstrahlen-online.de

Flüsterpost e.V.

Tel. 06131 55 48 798

E-Mail: info@kinder-krebskranker-eltern.de

www.kinder-krebskranker-eltern.de

Weitere Adressen und
Anlaufstellen finden Sie hier:
[www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/
adressen-und-anlaufstellen](http://www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/adressen-und-anlaufstellen)



Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e. V.

Arnstädter Weg 3
65931 Frankfurt am Main
Tel. 069 4789 2071
E-Mail: info@hkke.org
www.hkke.org

Das Friesennest im Haus Leben Leipzig e. V.

Johannisplatz 1
04103 Leipzig
Tel. 0341 2310359 0
E-Mail: willkommen@hausleben.org
www.hausleben.org/projekte/friesennest

Nummer gegen Kummer e. V.

Hofkamp 108
42103 Wuppertal
Jugendtelefon: 116 111
Elterntelefon: 0800 111 0550
E-Mail: info@nummergegenkummer.de
www.nummergegenkummer.de

Videoempfehlungen

Auf der Webseite der Deutschen Krebshilfe finden Sie eine Reihe kindgerechter Videos, die das Thema Krebs auf einfühlsame und verständliche Weise erklären. Diese Videos können eine wertvolle Unterstützung bieten, um Kindern und Jugendlichen dabei zu helfen, ihre Fragen und Ängste zu verarbeiten. Weitere Informationen finden Sie hier: www.krebshilfe.de/blog/kindern-krebs-erklaren

Leseempfehlungen

„Was macht der Krebs denn da? Wie die Krankheit entsteht und was dabei im Körper passiert“ von Dr. Sarah Roxana Herlofsen

Für Kinder ab 4 Jahren

Dieses Buch erklärt einfach und bildhaft, wie eine Krebserkrankung entsteht und was mit dem Körper in dieser Zeit passiert.

„Ich und meine Gefühle“ von Holde Kreul

Für Kinder ab 5 Jahren

Dieses Bilderbuch über die bunte Welt der Gefühle jenseits von Alltagsorgen nimmt Kinder mit auf eine Entdeckungsreise durch ihre eigenen Gefühle – von Freude über Traurigkeit bis hin zu Wut und Angst. Mit einfachen Begriffen und anschaulichen Situationen werden Themen angesprochen, die für Kinder in emotional belastenden Lebensphasen besonders wichtig sind.

„Wie ist das mit dem Krebs?“ von Dr. Sarah Roxana Herlofsen

Für Kinder ab 6 Jahren

In diesem informativen Buch erfahren Kinder auf einfache und anschauliche Weise, was Krebs ist, wie er entsteht und welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt. Es bietet kindgerechte Erklärungen und hilft, Fragen zu beantworten, die Kinder möglicherweise zu diesem Thema haben.

„Als der Mond vor die Sonne trat“ von Gerhard Trabert

Für Kinder zwischen 6 und 8 Jahren

Dieses einfühlsame Bilderbuch erklärt auf kindgerechte Weise, was Krebs ist, und hilft dabei, die Krankheit zu verstehen, ohne Ängste zu schüren. Es zeigt, wie ein Kind mit der Erkrankung eines Elternteils umgehen kann, und vermittelt wichtige Informationen auf verständliche und beruhigende Weise.

„Ich träume von einem Wunder“ von Julia Hofner

Für Kinder im Alter von 6–10 Jahren

In einfühlsamen Worten und Bildern begleitet dieses Buch Kinder auf einer emotionalen Reise. Sie lernen dabei, Gefühle rund um schwere Lebenssituationen auszudrücken und zu benennen. Es kann dabei helfen, Gespräche über Wünsche, Träume und schwierige Themen wie Krankheit zugänglicher zu machen. Das Buch ist auch kostenlos online verfügbar und eignet sich besonders zum gemeinsamen Lesen und als Gesprächsanlass.

Materialien für Angehörige

Ratgeber: Hilfen für Angehörige

Der blaue Ratgeber Nummer 42
Hier finden Sie Tipps für den Umgang mit
einer Krebserkrankung bei Ihren Betroffenen



Broschüre: Krebskrank mit Kind

Material vom Universitätsklinikum Hamburg
Eppendorf (UKE) Wegweiser für Familien, die
mit einer Krebserkrankung leben müssen





QUELLENVERZEICHNIS

- 1 Möller B et al. Kinder krebskranker Eltern: entwicklungspsychologische Aspekte, kindliche Belastungen und psychosoziale Unterstützungsmöglichkeiten. Zeitschrift für Gesundheitspsychologie; 2011: 19(2): 69–82.
- 2 Romer G et al. Kinder krebskranker Eltern. Manual zur kindzentrierten Familienberatung nach dem COSIP-Konzept. 2014 Hogrefe Verlag, Göttingen; ISBN 9783840924996.
- 3 Deutsche Krebshilfe, Der Blaue Ratgeber: Hilfen für Angehörige. Erhältlich unter: https://www.krebshilfe.de/infomaterial/Blaue_Ratgeber/Hilfen-fuer-Angehoeerige_BlaueRatgeber_DeutscheKrebshilfe.pdf, zuletzt aufgerufen März 2026.
- 4 Romer G et al. Seelische Gesundheitsvorsorge für Kinder krebskranker Eltern. Psychotherapeut 2011; DOI 10.1007/s00278-011-0849-9.
- 5 Deutsche Krebshilfe, Hilfe für Angehörige von Krebspatienten. Unter: <https://www.krebshilfe.de/informieren/ueber-krebs/mit-krebs-leben/hilfe-fuer-angehoerige-von-krebspatienten/>, zuletzt aufgerufen März 2026.
- 6 Deutsches Rotes Kreuz, Landesverband Schleswig-Holstein e. V., Kinderpaten. Unter: <https://www.drk-sh.de/angebote/selbsthilfe/kinderpaten.html>, zuletzt aufgerufen März 2026.
- 7 Möller B et al. Psychosoziale Belastungen bei Kindern körperlich kranker Eltern, Perspektiven der seelischen Gesundheitsversorgung. Bundesgesundheitsbl – Gesundheitsforsch – Gesundheitsschutz 2008; 51: 657–663.
- 8 Deutsche Krebshilfe, Kindern Krebs erklären: Buchtipp und Erklärvideos. Unter: <https://www.krebshilfe.de/blog/kindern-krebs-erklaren/>, zuletzt aufgerufen März 2026.
- 9 Uniklinikum Hamburg Eppendorf, Informationsbroschüre für krebskranke Eltern mit minderjährigen Kindern: Krebskrank mit Kind. Erhältlich unter: [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.uke.de/dateien/zentren/universitaeres-cancer-center-hamburg-\(ucch\)/20210929_infobrosch_krebskrank-mit-kind_online_v2.pdf](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.uke.de/dateien/zentren/universitaeres-cancer-center-hamburg-(ucch)/20210929_infobrosch_krebskrank-mit-kind_online_v2.pdf), zuletzt aufgerufen März 2026.
- 10 Krebsverband Baden-Württemberg e. V., Kinder und Jugendliche: Was hilft, wenn Eltern an Krebs erkranken. Erhältlich unter: https://www.krebsverband-bw.de/wp-content/uploads/2025/10/Bro_KinderJugendliche_Aufl_2025_LY02.pdf, zuletzt aufgerufen März 2026.



RAUM FÜR EIGENE NOTIZEN

Dieser Notizbereich ist kein „Muss“. Er darf so genutzt werden, wie es sich stimmig anfühlt: einmalig, regelmäßig oder auch gar nicht. Manchmal hilft das Schreiben, manchmal reicht das Lesen. Beides ist in Ordnung.

Denkanstöße

- Was beschäftigt mich im Moment am meisten?
- Was gibt mir aktuell Kraft?
- Wo benötige ich Unterstützung?
- Welche Themen sind gerade schwierig anzusprechen?
- Welche Rituale oder kleinen Momente möchte ich bewusst beibehalten?
- Was wünsche ich mir für die nächste Zeit?
- Fragen, die ich zu meiner Behandlung noch klären will:
- Daran erinnere ich mich gerne ... ein schöner Moment ...

MIT LIEBE. BEGLEITET.

Um Sie und Ihre Angehörigen weiterhin ganzheitlich im Umgang mit Lungenkrebs zu unterstützen, haben wir verschiedene Informationsmaterialien zu vielen weiteren Themen rund um die Erkrankung und das Leben mit ihr entwickelt.



Ein kleiner Einblick in unsere Materialien:

Erste Schritte

- GEMEINSAM – Die ersten Schritte nach der Diagnose

Alltag & Wohlbefinden

- GEMEINSAM – Das Leben mit Lungenkrebs
- Bewegung & Achtsamkeit bei Lungenkrebs
- Ernährung bei Lungenkrebs

Unterstützung & Rechte

- Sozialrecht bei Lungenkrebs
- Bei Lungenkrebs unterstützen (für Angehörige)

Medizinisches Wissen

- Ratgeber zu klein- und nicht-kleinzelligem Lungenkrebs

Diese und alle weiteren Broschüren finden Sie unten zum praktischen Download.

QR-Code
einfach mit dem Smartphone scannen

[www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/
servicematerialien-und-bestellcenter](http://www.lungenkrebs.de/hilfe-und-service/servicematerialien-und-bestellcenter)





AstraZeneca GmbH – Friesenweg 26 – 22763 Hamburg
www.astrazeneca.de – www.lungenkrebs.de