



Wichtige Adressen

Flüsterpost e. V. – Unterstützung für Kinder krebskranker Eltern

Telefon 0 61 31 - 5 54 87 98
www.kinder-krebskranker-eltern.de
info@kinder-krebskranker-eltern.de

Hilfe für Kinder krebskranker Eltern e. V.

Telefon 0180 - 4 43 55 30
www.hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de
info@hilfe-fuer-kinder-krebskranker-eltern.de

gemeinsam gesund werden

Rexrodt von Fircks Stiftung
Telefon 0 21 02 - 52 85 49
www.rvfs.de, kontakt@rvfs.de

Angebote der Frauenselbsthilfe Krebs

Unsere Gruppen vor Ort

Sie suchen eine Selbsthilfegruppe vor Ort?
Schauen Sie hier:
www.frauenselbsthilfe.de/gruppen.html
oder rufen Sie uns an:
Telefon 0228 - 33889-400

Unsere Telefonberatung

Sie haben ein akutes Problem oder eine Frage?
Unserer Telefonberaterinnen helfen Ihnen gern weiter: Telefon 0228 - 33889-400

Unser Forum

Sie möchten sich mit anderen Betroffenen im Internet austauschen? Besuchen Sie unser moderiertes Forum:
<https://forum.frauenselbsthilfe.de>

Unser Netzwerk für junge Menschen mit Krebs

Unsere „NetzwerkStatt Krebs“ engagiert sich für junge an Krebs erkrankte Menschen:
www.netzwerkstattkrebs.de



© AdobeStock/EleonoreH

Frauen mit einer Krebserkrankung und ihre Kinder

Eine Orientierungshilfe



Bundesgeschäftsstelle
Frauenselbsthilfe Krebs
Thomas-Mann-Straße 40, 53111 Bonn
Telefon +49 228 - 3 38 89-400
kontakt@frauenselbsthilfe.de
www.frauenselbsthilfe.de



Unter Schirmherrschaft und mit finanzieller Förderung der Deutschen Krebshilfe



Krebsdiagnose – Was nun?

Mit einer Krebsdiagnose umzugehen, ist für die meisten Menschen sehr schwierig. Sie als Mutter erleben womöglich eine doppelte Lebenskrise, denn Sie müssen – zusätzlich zu Ihren eigenen Ängsten und Sorgen – Ihren Kindern die bedrohlich wirkende Situation erklären. Hinzu kommt, dass die notwendigen Therapien Ihren Tagesablauf stark verändern können – mit Kindern, die noch betreut werden müssen, eine besondere Herausforderung.

Informieren Sie Ihre Ärztin darüber, dass Sie ein Kind/Kinder haben.

Die Ärztin* kann Ihnen wertvolle Hinweise geben, wie Sie Ihr Kind/Ihre Kinder altersgerecht über Ihre Erkrankung informieren können.

Suchen Sie möglichst früh das Gespräch mit Ihrem Kind/Ihren Kindern und nehmen Sie sich Zeit dafür.

Kinder bemerken nach einer Krebsdiagnose schnell, dass etwas nicht stimmt. Wird über die familiäre Situation geschwiegen, erhalten Kinder das falsche Signal. Sie glauben, dass das Ereignis zu schrecklich

ist, um darüber reden zu können. Dadurch fühlen sie sich isoliert, ausgeschlossen und unwichtig. Häufig sind ihre Fantasien dann schlimmer als die Realität. Oder sie ziehen falsche Schlüsse, z.B. dass sie an der Erkrankung schuld sind.

Außerdem besteht immer die Gefahr, dass die Kinder über Dritte von der Diagnose erfahren und dann womöglich falsche Informationen erhalten. Besser ist es, wenn Sie persönlich Ihrem Kind/Ihren Kindern die Fakten altersgerecht erklären. Berichten Sie möglichst verständlich über jeden bevorstehenden Behandlungsschritt und auch, wie es Ihnen damit gerade geht. Sie dürfen auch sagen, dass Sie Angst haben.

Weichen Sie den Fragen der Kinder nicht aus und antworten Sie wahrheitsgemäß.

Informierte Kinder machen es ihren Müttern bzw. ihren Eltern leichter. Für Kinder sind sogar sehr traurige Wahrheiten besser als angsteinflößende Ungewissheiten. Nicht nur für Ihr Kind/Ihre Kinder, auch für Sie selbst ist dieser offene Umgang mit Ihrer Diagnose sehr wichtig, denn nun müssen Sie keine unnütze Energie für die Geheimhaltung aufbringen.

Gestalten Sie den Alltag für die Kinder so normal wie möglich.

Für Kinder ist gemeinsam mit den Eltern verbrachte Zeit nun ganz besonders wichtig. Versuchen Sie, sich diese zu nehmen. Auch ein geregelter Tagesablauf ist für sie hilfreich. Holen Sie sich deshalb für alltägliche Arbeiten ggf. Unterstützung bei Freunden und Verwandten oder bei professionellen Familienhelfern.

Informieren Sie wichtige Bezugspersonen Ihres Kindes/Ihrer Kinder über Ihre Erkrankung.

Damit zum Beispiel Erzieherinnen und Lehrerinnen Verhaltens- und/oder Leistungsänderungen Ihres Kindes/Ihrer Kinder einordnen können, müssen diese von Ihrer Erkrankung erfahren. Nur dann können sie angemessen auf Ihr Kind/Ihre Kinder eingehen und gezielt unterstützen.

Überlegen Sie, ob für Sie eine Reha-Maßnahme gemeinsam mit Ihrem Kind/Ihren Kindern in Frage kommt.

Es gibt spezielle Mutter-Kind-Angebote, bei denen Kinder im „geschützten Raum“ unter fachkundiger Anleitung und altersgerecht eigene Strategien im Umgang mit der

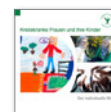
Erkrankung ihrer Mutter entwickeln können. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach entsprechenden Angeboten. Weitere Informationsmöglichkeiten finden Sie auf der Rückseite dieses Flyers.

Nehmen Sie bei Bedarf psychologische Unterstützung in Anspruch

Prüfen Sie, ob ein psychoonkologisches Angebot für Sie in Frage kommt – vielleicht gemeinsam mit Ihrem Kind/Ihren Kindern; sprechen Sie Ihre Ärztin an!

Sehr hilfreich kann es auch sein, das Gespräch mit Gleichbetroffenen in einer Selbsthilfegruppe zu suchen (Kontaktmöglichkeiten s. Rückseite). Oder tauschen Sie sich mit anderen betroffenen Müttern im Forum der Frauenselbsthilfe aus: <https://forum.frauenselbsthilfe.de>.

Ganz wichtig: Versuchen Sie zu akzeptieren, dass Sie nicht alles richtig machen können. Gehen Sie nachsichtig und liebevoll mit sich selbst um.



Die Frauenselbsthilfe Krebs hat einen Film zum Thema „Frauen mit einer Krebserkrankung und ihre Kinder“ produziert, der – neben anderen Filmen – auf unserer Website angeschaut werden kann: www.frauenselbsthilfe.de/medien/dvds.html.

* In diesem Flyer wird ausschließlich die weibliche Sprachformen verwendet. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichwohl auch für das männliche Geschlecht.