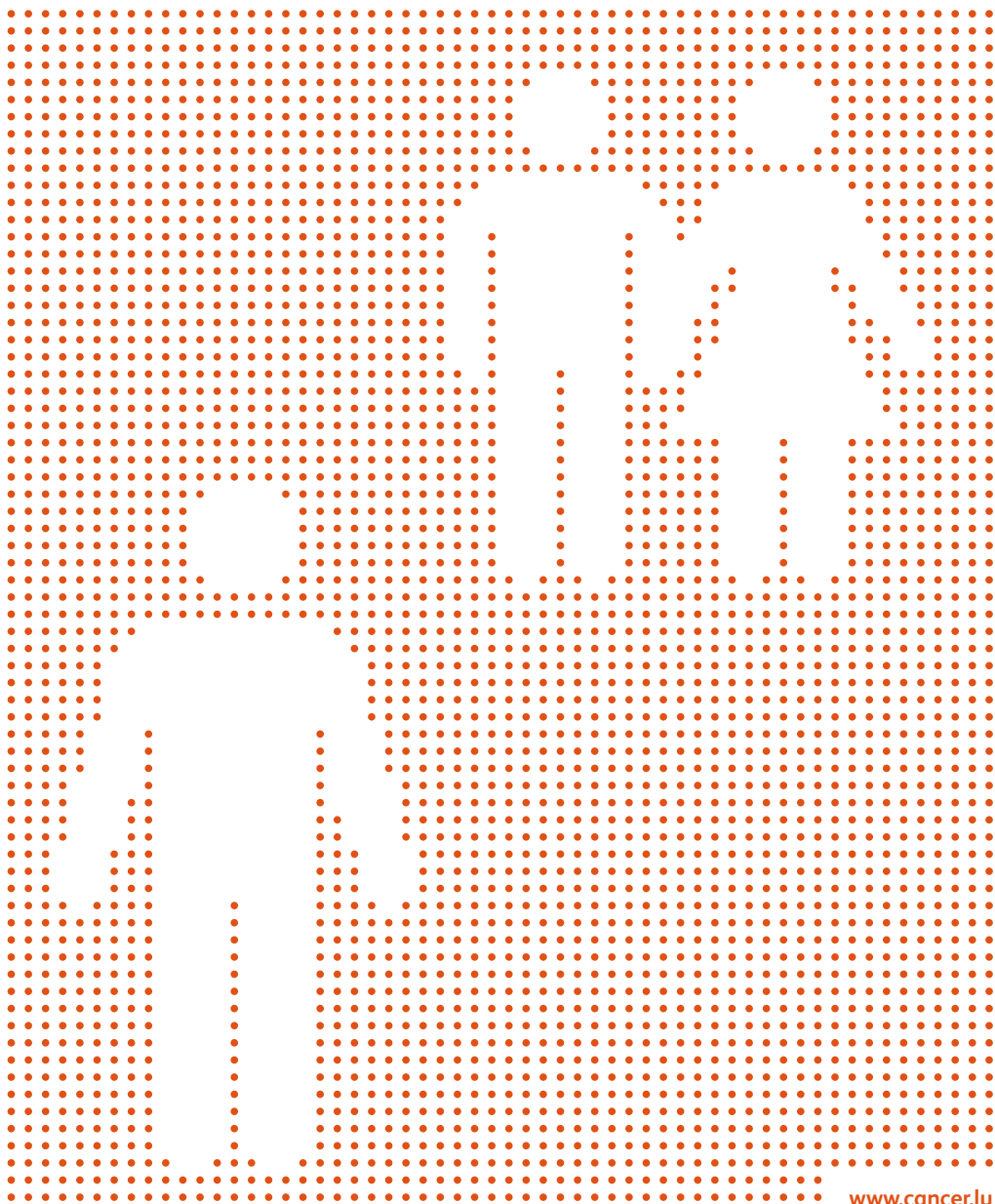


Ratgeber für Jugendliche

Mutter oder Vater hat Krebs



NCI (National Cancer Institute), USA, 2005

Albin Wallinger, Lucienne Thommes, Fondation Cancer, 2011

Fondation Cancer
209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg
Tel.: 45 30 331
www.cancer.lu fondation@cancer.lu



Mutter oder Vater hat Krebs

Inhalt

<i>Vorwort</i>	4
<i>Kapitel 1</i>	
Der Schock der Diagnose	5
<i>Kapitel 2</i>	
Informationen zum Thema Krebs	12
<i>Kapitel 3</i>	
Krebsbehandlung	16
<i>Kapitel 4</i>	
Gefühlszustand Deiner Mutter / Deines Vaters	24
<i>Kapitel 5</i>	
Veränderungen in der Familie	26
<i>Kapitel 6</i>	
Achte auf Dich selbst	34
<i>Kapitel 7</i>	
Unterstützung finden	40
<i>Kapitel 8</i>	
Du und Deine Freunde	46
<i>Kapitel 9</i>	
Deiner Mutter / Deinem Vater helfen	50
<i>Kapitel 10</i>	
Nach der Behandlung	54
<i>Kapitel 11</i>	
Die ungewisse Zukunft	60
<i>Anhang: Untersuchungsmethoden</i>	64
<i>Glossar: Erklärung von Begriffen</i>	66

VORWORT



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

Du hast gerade erfahren, dass Deine Mutter / Dein Vater Krebs hat: Das wird ein ganz großer Schock für Dich sein. Im Moment wirst Du so betroffen sein, dass Du weder weißt, was Du denken sollst noch was Du tun kannst. Mit der Zeit wirst Du sehen, dass sich Dein Leben langsam verändert - und das Ganze wird nicht gerade leicht sein.

Nun, was tun? Wie reagieren?

Jugendliche in Deinem Alter, die dieselbe Erfahrung durchlebt haben, zeigten verschiedene Verhaltensweisen: Die einen schienen die Situation zu ignorieren, die anderen versuchten, sich der neuen Situation anzupassen, indem sie ihre Ängste unterdrückten, wieder andere hatten das Bedürfnis, möglichst wenig Zeit zu Hause zu verbringen.

Es ist ganz normal, unter dieser schwierigen Situation zu leiden. Ganz normal ist auch die Notwendigkeit, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es liegt auf der Hand, dass Deine Eltern die erste Anlaufstelle sein sollten. Manchmal trauert Du Dich aber vielleicht nicht, sie anzusprechen, weil diese schon extrem belastet sind – durch die Krankheit, durch die Zukunftsangst sowie durch berufliche und finanzielle Sorgen. Sei Dir bewusst, dass Du auch in Deinem Umfeld oder bei Fachkräften Unterstützung finden kannst. Als eine der professionellen Anlaufstellen bietet

die Fondation Cancer verschiedene Dienstleistungen an (alle kostenlos), darunter ein oder mehrere Gespräche bei einer Psychologin. Erkundige Dich über die Möglichkeiten, die angeboten werden, entweder, indem Du auf www.cancer.lu gehst oder uns anrufst.

Die Fondation Cancer möchte Dir aber noch eine andere, leicht zugängliche Form von Unterstützung anbieten und hat deshalb die vorliegende Broschüre verfasst, die für Jugendliche Deines Alters gedacht ist. Es bleibt Dir überlassen, ob Du alle Kapitel liest oder nur ein oder zwei Kapitel, die Dich interessieren. Du kannst die Broschüre auch Deinen Eltern oder Deinen Geschwistern leihen – Ihr könnt dann gemeinsam darüber sprechen. Diese Broschüre soll Dir dabei helfen, mit schwierigen Situationen fertig zu werden und das Leben mit einem krebsbetroffenen Elternteil besser zu bewältigen.

Zu guter Letzt: Zögere nicht, uns bei Fragen oder Informationswünschen zu kontaktieren.

Marie-Paule PROST-HEINISCH

Direktorin der Fondation Cancer

DER SCHOCK DER DIAGNOSE

Du hast erfahren, dass eine der wichtigsten Personen in Deinem Leben, Deine Mutter oder Dein Vater, Krebs hat. Wie fühlst Du Dich? Schockiert? Niedergeschlagen? Voller Wut? Oder verängstigt? Findest Du, dass das Leben einfach ungerecht ist? Eine Sache ist klar: Dir geht es überhaupt nicht gut.

Halte Dir Folgendes vor Augen:

► **Viele Krebspatienten werden geheilt.**

Einer von zwei Menschen überlebt den Krebs dank der Fortschritte der Medizin. Und die Behandlungen werden immer besser. Bewahre eine positive Einstellung - selbst in dieser schwierigen Phase.

► **Du bist nicht allein.**

Momentan hast Du vielleicht den Eindruck, dass keiner nachvollziehen kann, was Du momentan durchmachst. Einerseits hast Du Recht: Niemand kann sich in Deine Lage versetzen. Andererseits ist es hilfreich zu wissen, dass andere Jugendliche mit derselben Situation konfrontiert sind. Mit ihnen zu reden kann Dir helfen, die Situation viel klarer zu sehen. Vergiss also nie: Du bist nicht allein!

► **Es ist nicht Deine Schuld.**

Krebs ist eine Krankheit, die auf verschiedene



Ursachen zurückzuführen ist, welche oft unbekannt sind. Aber ganz klar: Egal, was Du jemals getan, gedacht oder gesagt hast, nichts davon hat den Krebs Deines Vaters oder Deiner Mutter verursacht.

► **Ausgleich ist wichtig.**

Viele Jugendliche denken ständig an den Krebs ihrer Mutter / ihres Vaters - was immer sie auch gerade machen. Andere vermeiden, sich damit auseinanderzusetzen. Versuche

einen Weg zwischen diesen Extremen zu finden. Natürlich machst Du Dir um Deinen Elternteil Sorgen! Aber vernachlässige trotzdem nicht Deine Freunde und gehe weiterhin den Aktivitäten nach, die Dir wichtig sind.

► **Wissen ist Macht.**

Es kann Dir helfen, über Krebs und dessen Behandlungsmethoden informiert zu sein. Denn Du schätzt möglicherweise manches schlimmer ein als es wirklich ist.

Deine Gefühle

Angesichts der Krebserkrankung Deiner Mutter / Deines Vater durchlebst Du wahrscheinlich eine ganze Bandbreite von Emotionen. Sei versichert: Auch andere Jugendliche mit einem krebsbetroffenen Elternteil machen (und machen) dieselben Dinge durch, die Dich jetzt beschäftigen. Einige dieser Emotionen sind im Folgenden aufgelistet. Überlege, mit wem Du über diese Gefühle sprechen könntest.

Kreuze im Folgenden alle Gefühle an, die Du aktuell empfindest:

ANGST

- ☐ Meine Welt bricht auseinander.
- ☐ Ich habe Angst, dass meine Mutter / mein Vater sterben könnte.
- ☐ Ich habe Angst, dass sich jemand in meiner Familie mit Krebs ansteckt. (Sei versichert: Krebs ist keine ansteckende Krankheit).
- ☐ Ich befürchte, dass meiner Mutter / meinem Vater etwas zu Hause zustoßen könnte und dass ich dann nicht weiß, was zu tun ist.



Es ist ganz normal, Angst zu haben, wenn die Mutter / der Vater Krebs hat. Manche Deiner Befürchtungen können sich als begründet herausstellen, andere wiederum werden nie eintreffen. Und manche Ängste werden im Lauf der Zeit weniger.

SCHULD

- Ich fühle mich schuldig, weil ich gesund bin, während meine Mutter / mein Vater krank ist.
- Ich fühle mich schuldig, wenn ich lache und Spaß habe.



Du fühlst Dich schuldig, weil Du Dich zwischendurch mal ablenkst, während Deine Mutter / Dein Vater krank ist? Gelegentlich Spaß zu haben heißt lange noch nicht, dass Du die ganze Sache auf die leichte Schulter nimmst! Möglicherweise hilft es Deiner Mutter / Deinem Vater auch, Dich zwischendurch ganz entspannt zu sehen.

WUT



- Ich bin wütend darüber, dass meine Mutter oder mein Vater an Krebs erkrankt ist.
- Ich ärgere mich über die Ärzte.
- Ich bin dem lieben Gott gegenüber böse, dass er solche Dinge geschehen lässt.
- Ich bin über meine Gefühle verärgert.

Die Wut überlagert oft Gefühle, die schwerer auszudrücken sind. Lass Deine Wut nicht andere Gefühle verdrängen.

GEFÜHL DER VERNACHLÄSSIGUNG

- ☐ Ich fühle mich nicht beachtet.
- ☐ Ich bekomme keine Aufmerksamkeit mehr.
- ☐ Keiner erzählt mir, was gerade läuft.
- ☐ Meine Familie redet nicht mehr mit mir.



Hat die Mutter / der Vater Krebs, ist es ganz normal, dass sich der Schwerpunkt der Familie verlagert. Manche Familienmitglieder fühlen sich vielleicht an die Seite geschoben. Deine Mutter / Dein Vater nutzt vielleicht alle Kräfte, dass es ihr / ihm wieder besser geht. Der eine Elternteil steht vielleicht dem anderen bei. Deine Eltern werden Dich nie absichtlich in der Ecke stehen lassen wollen. Sie sind schlicht und einfach von den Ereignissen überfordert.

EINSAMKEIT

- ☐ Keiner versteht meine Situation.
- ☐ Meine Freunde besuchen mich nicht mehr.
- ☐ Meine Freunde wissen scheinbar nicht mehr, was sie mit mir reden sollen.



Um die Beziehung zu Deinen Freunden zu verbessern: lies Kapitel 8! Tröste Dich momentan damit: Diese Probleme werden nicht ewig andauern.

PEINLICHKEIT

- Manchmal ist es mir peinlich, meine kranke Mutter / meinen kranken Vater in der Öffentlichkeit zu begleiten.
- Ich weiß nicht, was ich auf diverse Fragen von Bekannten antworten soll.



Viele Jugendliche mit der gleichen Erfahrung sagen, dass sie im Lauf der Zeit besser mit einer solchen Situation umgegangen sind.

All diese Reaktionen sind ganz normal.

Es gibt weder ‚gute‘ noch ‚schlechte‘ Emotionen. Und Du bist nicht der / die Einzige, der / die diese Gefühle durchlebt. Einige Jugendliche meinten nachträglich: „Das ganze Erlebnis hat meinen Blick auf die Welt verändert.“ Andere wiederum sagten: „Ich bin gestärkt aus dieser Situation herausgegangen.“

Analysiere Deine Gefühle

Viele Menschen teilen nicht gerne ihre Gefühle. Sie verdrängen diese und hoffen, dass sie irgendwann verschwinden werden. Andere geben sich gut gelaunt, obwohl dies nicht ihrem Gemütszustand entspricht. Sie hoffen, mit einem optimistischen Auftreten könnte ihre Traurigkeit oder ihre Wut verschwinden. Kurzfristig mag diese Vorgehensweise helfen, aber nicht über längere Zeit. Deine Gefühle zu unterdrücken kann oder wird verhindern, dass Du die benötigte Hilfe bekommst.

„Was mir am meisten half?
Kickboxen bis zur Erschöpfung.“
– Maurice, 16 Jahre



Einige Tipps:

- ▶ Sprich mit den anderen in der Familie und mit Deinen besten Freunden. Das ist wichtig.
- ▶ Schreibe Deine Gedanken in einem Tagebuch nieder.
- ▶ Versuche andere Jugendliche zu finden, die eine ähnliche schwierige Situation durchlebt haben und sprich mit ihnen. Oder suche den Rat eines Psychologen.

Auch wenn Du es Dir heute schwer vorstellen kannst: Du kannst aus dieser schwierigen Situation sogar gestärkt heraus gehen.

Erkennst Du Dich wieder?

Viele Jugendliche meinen, sie müssten ihre Eltern „schonen“ - indem sie ihnen keinen Ärger bereiten. Sie denken: „Perfekt sein und ihnen bloß keine Sorgen bereiten! Einer von den Eltern ist ja krank.“ Wenn es Dir auch so geht, dann bedenke: Niemand kann immer perfekt sein. Du brauchst auch Zeit zum Dampf ablassen, zum Traurigsein, aber auch zum Glückhsein. Versuche, den Eltern Deine Emotionen mitzuteilen, auch wenn Du das Gespräch suchen musst.



„Ich sagte mir einfach immer wieder:
Diese schwierige Situation wird mich
stärken und nicht fertig machen.“

– Lynn, 16 Jahre



„Nachdem mein Vater Krebs be-
kam, hatte meine älteste Schwester
immer wieder Ausreden, von zu
Hause zu flüchten. Ich warf ihr das
vor. Anstatt auszuflippen, begann
sie zu weinen. Sie sagte, sie könne
es nicht aushalten, Papa leiden zu
sehen. Ich gestand ihr, das Gleiche
zu empfinden. Jetzt reden wir mehr
miteinander und bauen uns gegen-
seitig auf. Es läuft gut.“

– Jean, 13 Jahre

INFORMATIONEN ZUM THEMA KREBS

Um besser zu verstehen, was Deine Mutter / Dein Vater durchlebt, ist es hilfreich, gut über das Thema Krebs informiert zu sein. Zu wissen, was Krebs genau ist und wie er sich ausbreitet,

kann gewisse Ängste reduzieren. Es ist auch gut zu wissen, was auf einen zukommt.

Übrigens: Manches, was Du über Krebs erfahren oder gehört hast, muss nicht auf Deinen Vater / Deine Mutter zutreffen.



„Als Papa mir sagte, er habe Krebs, war ich ganz erschrocken. Immer hörte ich davon, dass Krebs etwas ganz Schreckliches wäre. Dann sagte ich mir: ‚Hey, was weiß ich denn wirklich über Krebs?‘ Die Antwort: ‚Nicht wirklich viel.‘ So begann ich damit, Bücher und Seiten im Internet zu lesen. Laut Meinung meines Papas träfe so manches, was ich im Internet gefunden habe, nicht auf seine Art des Krebses zu. Krebs jagt mir immer noch viel Angst ein, aber ich habe gelernt, dass er geheilt werden kann. Ich bin jetzt gelassener.“
– Yann, 14 Jahre

Vergiss nicht:

- ▶ Nichts, was Du je getan, gedacht oder gesagt hast, führte dazu, dass Deine Mutter / Dein Vater Krebs bekam
- ▶ Krebs ist nicht ansteckend, Du kannst Dich also nicht bei einer anderen Person anstecken
- ▶ Wissenschaftler finden ständig bessere Diagnose- und Behandlungsmethoden
- ▶ Viele Menschen überleben Krebs.

Was ist eigentlich Krebs?

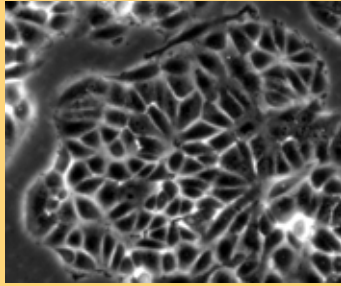
Der Begriff „Krebs“ ist ein Sammelbegriff für viele Krankheiten, die durch ein anormales und unkontrolliertes Wachstum bestimmter Zellen charakterisiert sind. Die Krebszellen haben die Eigenschaft, dass sie in umgebendes Gewebe einwachsen und über das Blut- und Lymphsystem in andere Teile des Körpers gelangen.

Wie wird eine normale Zelle zu einer Krebszelle?

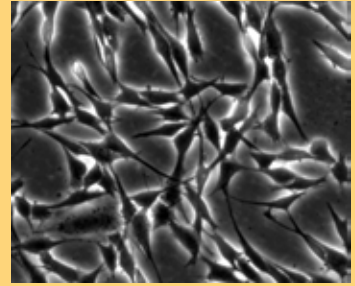
Normalerweise wachsen und teilen sich **Zellen** nur dann, wenn der Körper diese braucht. Dieser normale, gut kontrollierte Prozess hält den Körper gesund. Manchmal jedoch teilen sich Zellen weiter, ohne dass neue Zellen gebraucht werden. Diese zusätzlichen Zellen bilden eine **Gewebemasse**, die **Tumor** genannt wird. Die so entstehenden Tumoren können **gutartige (benigne)** oder **bösartige (maligne)** sein.



- ▶ **Gutartige (benigne) Tumoren sind nicht krebsartig.** Sie durchwachsen (infiltrieren) nicht das umliegende Gewebe und bilden keine Absiedlungen in andere Körperteile. Diese Tumoren werden in der Regel durch eine Operation beseitigt.
- ▶ **Bösartige (maligne) Tumoren sind krebsartig (kanzerös).** Zellen in diesen Tumoren wachsen ins Nachbargewebe ein, zerstören es und bilden Absiedlungen in entferntem Gewebe. Die Absiedlung von Krebs in andere Körperteile nennt man **Metastase**.



Normale Zellen



Atypische Zellen

Die meisten Namen der Krebsarten leiten sich her vom

- Namen des betroffenen **Organs** (der Krebs, der etwa in der Lunge seinen Ursprung hat, heißt Lungenkrebs) oder vom
- Ursprungsgewebe.

Im Folgenden eine Untergliederung nach Ursprungsgewebe:

- **Karzinom** ist ein bösartiger Tumor, der seinen Ursprung in Epithelzellen hat (Zellen im Deckgewebe von Haut oder Schleimhaut (Epithel)).
- **Leukämie** wird auch Blutkrebs genannt. Die Leukämie hat ihren Ursprung im blutbildenden System, z.B. im Knochenmark. Sie zeichnet sich durch eine stark vermehrte Bildung von weißen Blutkörperchen aus.
- **Lymphome** und das **Multiple Myelom** entwickeln sich in den Zellen des Immunsystems.
- Das **Sarkom** ist ein bösartiger Tumor, der sich vom Stützgewebe ableitet (Bindegewebe, Knochen, Knorpel, Muskel, Fettgewebe).





Warum bekommen Menschen Krebs?

Die Ursachen der meisten Krebserkrankungen sind nicht bekannt. Wissenschaftler entdeckten jedoch einige Faktoren, die Menschen einem höheren Krebsrisiko aussetzen. Diese **Risikofaktoren** umfassen Rauchen, exzessive Sonneneinstrahlung, unausgewogene Ernährung, mangelnde körperliche Bewegung und bestimmte chemische und giftige Stoffe.

Werde auch ich Krebs bekommen?

Manche Jugendliche haben Angst, denselben Krebs wie ihre Mutter / ihr Vater zu bekommen. Krebs ist jedoch nicht vererbbar, mit Ausnahme des Retinoblastoms, einer sehr seltenen Augenkrebsart.

Können Ärzte Krebs heilen?

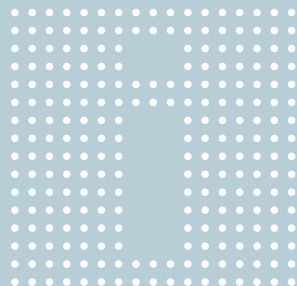
Es gibt ständige Fortschritte bei der Krebsbehandlung, was bedeutet, dass viele krebsbetroffene Menschen erfolgreich behandelt werden. Ärzte vermeiden jedoch das Wort „Heilung“, wenn der Patient nicht mehrere Jahre frei von Krebsymptomen ist.

Die Krebsbehandlung kann zu einer **Remission** führen, was bedeutet, dass alle vom Krebs verursachten Symptome verschwunden sind. Doch manchmal tritt die Krankheit erneut auf. Das nennt man **Rückfall** oder **Rezidiv**.

Die Heilung Deiner Mutter / Deines Vaters hängt von vielen Faktoren ab – und keine Broschüre wird Dir die Zukunft voraussagen können. Es ist in diesem Zusammenhang hilfreich, mit Deiner Mutter / Deinem Vater, dem Arzt oder der Krankenschwester darüber zu sprechen.

Für weitere Informationen:

Du kannst auf die Seite der Fondation Cancer gehen (www.cancer.lu), die Dir hilfreiche Informationen gibt oder Dich auf andere vertrauenswürdige Seiten hinweist. Du kannst auch per Mail eine Frage stellen (fondation@cancer.lu) oder anrufen (Tel. 45 30 331). All diese Leistungen der Fondation Cancer sind kostenlos.





Kapitel 3

KREBS- BEHANDLUNG

Dieses Kapitel erklärt kurz die unterschiedlichen **Behandlungsmethoden** und deren **Nebenwirkungen**. Die Lektüre dieses Kapitels wird bei Dir wahrscheinlich ganz neue Fragen aufwerfen. Deine Eltern, der Arzt, die Krankenschwester oder ein Psychologe können Dir zusätzliche Informationen geben.

Wie verläuft die Behandlung?

Die Behandlung von Krebs zielt darauf ab, die Krebszellen zu vernichten. Die Art der Behandlung hängt ab von der

- ▶ Art des Krebses

- ▶ ob sich der Krebs ausgebreitet hat oder nicht
- ▶ vom Alter und vom generellen Gesundheitszustand Deiner Mutter / Deines Vaters
- ▶ von der Krankengeschichte Deiner Mutter / Deines Vaters
- ▶ ob es sich um eine Neudiagnose oder einen Rückfall handelt.

Sei Dir bewusst, dass es mehr als 100 verschiedene Krebsarten gibt. Jede Art wird speziell behandelt.

Die Behandlung folgt einem ‚Protokoll‘, das ist nichts Anderes als ein Behandlungsplan. Aber selbst wenn zwei Menschen dieselbe Krebsart

und denselben Behandlungsplan haben, kann es zu einem unterschiedlichen Resultat kommen. Der Grund: Jeder Körper kann anders auf die Behandlung reagieren.

Welche Nebenwirkungen hat die Behandlung?

Nebenwirkungen sind unerwünschte Reaktionen der Krebsbehandlung, die deshalb auftreten, weil die Krebsbehandlung die schnell wachsenden Zellen ins Visier nimmt. Die Krebszellen haben als besonderes Merkmal eine hohe Zellteilungsrate, ein Charakteristikum, das leider auch ganz normale Zellen wie jene des Verdauungstrakts oder der Haare aufweisen. Nun kann eine Krebsbehandlung nicht zwischen schnell wachsenden Krebszellen und solchen, die ganz normal sind, unterscheiden. Das ist der Grund, warum manche Menschen Bauchschmerzen haben oder ihre Haare verlieren, wenn sie sich einer **Chemotherapie** unterziehen. Einige

Nebenwirkungen, wie Bauchschmerzen, verschwinden gleich nach der Behandlung. Andere, etwa Müdigkeit, können länger anhalten, selbst nachdem die Behandlung zu Ende ist.

Notiere hier die Behandlungsmethode Deiner Mutter / Deines Vaters:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

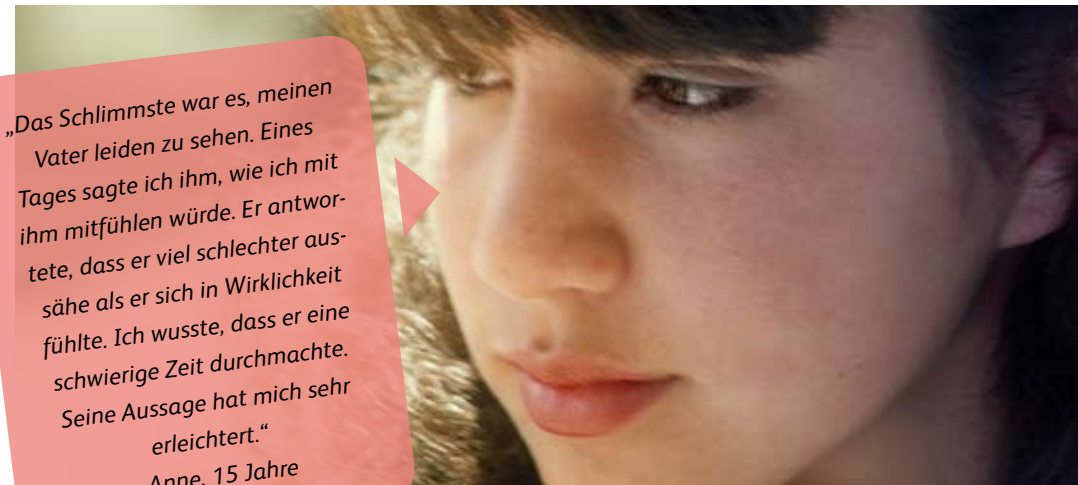
.....

.....

.....

Nutze die Übersicht auf den nächsten beiden Seiten, um mehr über die unterschiedlichen Krebsbehandlungsmethoden herauszufinden.

„Das Schlimmste war es, meinen Vater leiden zu sehen. Eines Tages sagte ich ihm, wie ich mit ihm mitfühlen würde. Er antwortete, dass er viel schlechter aussähe als er sich in Wirklichkeit fühlte. Ich wusste, dass er eine schwierige Zeit durchmachte. Seine Aussage hat mich sehr erleichtert.“
– Anne, 15 Jahre



Behandlungsmethoden

Diese Übersicht beschreibt sechs Krebs-Behandlungsmethoden, deren Vorgehensweise sowie mögliche Nebenwirkungen. Bei Deiner Mutter / Deinem Vater erfolgen entweder eine oder

mehrere Behandlungsmethoden. Je nach Art können diese ambulant während des Tages erfolgen oder sie / er muss im Krankenhaus übernachten.

BEHANDLUNG	WAS?	WIE?	NEBENWIRKUNGEN
OPERATION Kurz OP, auch chirurgischer Eingriff genannt.	Bei einer Operation geht es darum, den Tumor zu entfernen - sei es teilweise oder ganz.	Der Chirurg führt eine OP am Körper des Patienten durch, um den Tumor zu beseitigen.	• Schmerzen nach der Operation • Müdigkeitsgefühl • andere Nebeneffekte abhängig von der Stelle des Körpers und vom Umfang der Operation
STRALENTHERAPIE	Diese Therapie nutzt Röntgenstrahlen in starker Dosis, um die Krebszellen zu zerstören oder um die Größe von Krebstumoren zu reduzieren.	Die Bestrahlung kann durch ein spezielles Gerät außerhalb des Körpers erfolgen oder durch eine radioaktive Quelle im Inneren des Körpers, ganz nah an den Krebszellen.	• Müdigkeitsgefühl • Rötung oder Schwellung der Haut • andere Nebeneffekte abhängig von der bestrahlten Region sowie von der Strahlen-Dosis
CHEMOTHERAPIE Auch 'Chemo' genannt.	Diese Therapie zielt darauf ab, die Krebszellen durch Medikamente zu zerstören.	Die Medikamente können in Form von Tabletten, Injektionen oder auf intravenösem Weg verabreicht werden. Sie werden in einem gewissen Zeitabstand verabreicht, wobei sich Phasen der Behandlung und der Erholung abwechseln.	• Übelkeit und Erbrechen • Durchfall oder Verstopfung • Haarausfall • Gefühl von extremer Müdigkeit • wunde Mund • Gefühl von kribbelnden, brennenden oder eingeschlafenen Händen und Füßen

BEHANDLUNG	WAS?	WIE?	NEBENWIRKUNGEN
TRANSPLANTATION VON STAMMZELLEN Quellen sind entweder das Knochenmark oder das im Körper zirkulierende Blut.	Diese Therapie nutzt die gesunden Stammzellen des Knochenmarks oder des Bluts, um jene Zellen zu ersetzen, die bei einer Hochdosis-Chemo- oder Strahlentherapie zerstört wurden.	Die Stammzellen können aus dem Knochenmark oder aus dem Blutkreislauf entnommen werden. Die transplantierten Stammzellen können vom Patient selbst oder von Spendern stammen. Die Spender sind oft Familienmitglieder. Der Patient erhält die Stammzellen auf intravenösem Weg.	Die Nebenwirkungen können dieselben wie bei der Chemo- und Radiotherapie sein. In manchen Fällen können sie noch stärker ausfallen.
HORMONTHERAPIE	Diese Therapie nutzt Hormone, um das Wachstum bestimmter Krebsarten (etwa Prostatakrebs, Brustkrebs) zu verlangsamen oder zu stoppen.	Die Hormontherapie kann in Form von Tabletten, Injektionen oder Pflastern erfolgen. Manchmal ist eine Operation erforderlich, um geschwollene Drüsen zu entfernen, die bestimmte Hormone produzieren.	• Hitzegefühl • Müdigkeitsgefühl • Gewichtsveränderungen • Stimmungsschwankungen
IMMUNTHERAPIE	Bei dieser Behandlung geht es darum, die Immunreaktionen des Körpers zu steuern. Diese medikamentöse Therapie hat zum Ziel, dem Immunsystem des Körpers zu helfen, gegen den Krebs anzukämpfen.	Der Patient bekommt Medikamente in Tablettenform, per Injektion oder auf intravenösem Weg.	• Frösteln / Fieber • Muskelschmerzen • Schwächegefühl • Übelkeit und Erbrechen • Durchfall

.....

Neben diesen Behandlungen werden bei Deiner Mutter / Deinem Vater diverse medizinische Untersuchungen erfolgen, um die Entwicklung des Krebs und die Wirksamkeit der Behandlung zu verfolgen. Ein Überblick über die häufigsten medizinischen Untersuchungen findet sich auf **Seite 64** dieser Broschüre.

Infektionsrisiko

Manche Behandlungen werden Deine Mutter / Deinen Vater schwächen. Dies erhöht das Infektionsrisiko. Die Krebsbehandlung kann den Zustand der weißen Blutkörperchen, die bekanntlich Infektionen bekämpfen, beeinträchtigen. Eine Infektion kann den Gesundheitszustand Deiner Mutter / Deines Vaters verschlechtern. In diesem Fall muss sie / er all jene Menschen, die an einer Infektionskrankheit leiden (etwa Schnupfen, Grippe oder Windpocken) sowie Ansammlungen von vielen Menschen meiden.

Du selbst wirst Folgendes beachten müssen:

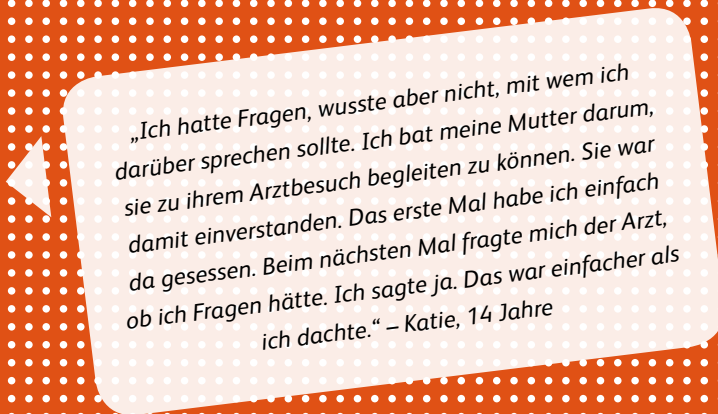
- ▶ Wasch' Deine Hände mit Wasser und Seife, um die Verbreitung von Keimen zu verhindern
- ▶ Informiere Deine Eltern darüber, ob Du in Kontakt mit einer erkrankten oder erkälteten Person warst
- ▶ Halte Dich von Deiner Mutter / Deinem Vater fern, wenn Du selbst erkrankt bist.



Zeit des Wartens

War eine Behandlung erfolgreich? Es ist eine schwierige Phase, darauf zu warten. Es kann sein, dass der Arzt eine Behandlung auswählt und dann gegebenenfalls zu einer anderen übergeht. An einem Tag kann es sein, dass es Deiner Mutter / Deinem Vater gut geht. Am nächsten Tag oder in der darauf folgenden Woche kann er sich erneut krank fühlen. Eine Behandlung kann Monate dauern – und sogar Jahre. Dieses ständige Auf und Ab ist für jeden ganz schwer zu ertragen.

Vergiss in dieser Therapiephase nie: Die Behandlung hat zum Ziel, die Krebserkrankung zu heilen und den Gesundheitszustand Deiner Mutter / Deines Vaters zu verbessern.



„Ich hatte Fragen, wusste aber nicht, mit wem ich darüber sprechen sollte. Ich bat meine Mutter darum, sie zu ihrem Arztbesuch begleiten zu können. Sie war damit einverstanden. Das erste Mal habe ich einfach da gesessen. Beim nächsten Mal fragte mich der Arzt, ob ich Fragen hätte. Ich sagte ja. Das war einfacher als ich dachte.“ – Katie, 14 Jahre

Wer kann Dir Deine Fragen beantworten?

Hast Du Fragen, dann lass' Dich nicht davon abhalten, diese Deinen Eltern zu stellen oder einem Erwachsenen, zu dem Du Vertrauen hast. Zögere nicht, Deine Mutter oder Deinen Vater zum Arzttermin zu begleiten, um dort den Ärzten Fragen zu stellen. Deine Mutter / Dein Vater können auch ein Gespräch mit der Krankenschwester oder einem Psychologen vereinbaren.

Um das Gespräch einfacher zu gestalten:

- ▶ bereite eine Liste mit Deinen Fragen vor
- ▶ verlange nach einfachen Erklärungen
- ▶ lass' Dir im Zweifelsfall die Antwort wiederholen
- ▶ bitte den Arzt oder die Krankenschwester, Dir die Dinge anhand eines Modells zu zeigen oder Dir eine Zeichnung zu machen.

Einige Fragen zum Thema Krebs:

- ▶ Welche Art von Krebs hat meine Mutter / mein Vater?
- ▶ Wird es meiner Mutter / meinem Vater besser gehen?
- ▶ Besteht die Gefahr, dass ich eines Tages auch diese Krebsart bekomme?



Einige Fragen zur Behandlung:

- ▶ Welche Behandlung wird meine Mutter / mein Vater bekommen? Werden es mehrere sein?
- ▶ Wie fühlen sich die Menschen bei einer solchen Behandlung? Wird es weh tun?
- ▶ Wie oft wird die Behandlung erfolgen? Und wie lange wird sie jeweils dauern?
- ▶ Wird diese Behandlung das Aussehen, die Gemütsverfassung oder das Verhalten des Betroffenen verändern?
- ▶ Was geschieht, wenn die Behandlung nicht wirkt?
- ▶ Wo wird die Behandlung stattfinden? Kann ich meine Mutter / meine Vater dahin begleiten?

Hier kannst Du Deine eigenen Fragen stellen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Du kannst diese Fragen auch mehrmals stellen.



«Ich hatte wirklich das Bedürfnis, ihn zu besuchen, doch die Krankenhaus-Atmosphäre machte mich nervös. Ich konnte den Geruch dort nicht ausstehen – und ich konnte es nicht ertragen, meinen Papa an all die Apparate angeschlossen zu sehen. Ich suchte nach Entschuldigungen, um nicht dort hingehen zu müssen. Eines Tages fuhr mich dann ein Nachbar nach der Schule ins Krankenhaus. Ich nahm meine Hausaufgaben mit und machte einige sogar dort. Mein Papa war froh, mich zu sehen. Jetzt stört mich die ganze Atmosphäre weniger.“ – Sophie, 13 Jahre

Möchtest Du Deine Mutter / Deinen Vater besuchen?

Ist Deine Mutter / Deine Vater im Krankenhaus, kannst Du ihn dort besuchen. Erkundige Dich vorher, wie es ihr /

ihm geht und auf was Du Dich einstellen musst. Ruf' Dir in Erinnerung: Es handelt sich immer noch um denselben Menschen, auch wenn er

krank ist. Hab' keine Angst davor, ihr / ihm Fragen zu stellen und Deine Sorgen zu teilen. Du kannst auch anrufen oder einen Brief oder eine E-Mail schreiben.

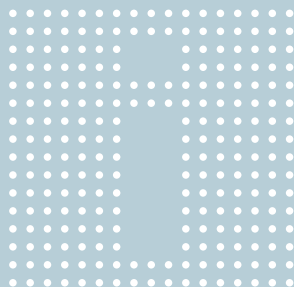
Für weitere Informationen:



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

Tel. 45 30 331 oder www.cancer.lu



GEFÜHLSZUSTAND DEINER MUTTER / DEINES VATERS

Es wird Dir leichter fallen zu helfen, wenn Du die Gefühle Deiner Mutter / Deines Vaters in dieser schwierigen Situation kennst. Du wirst überrascht sein, wie ihre / seine Gefühle Deinen Empfindungen ähneln.

- ▶ **Angst.** Deine Mutter / Dein Vater ist möglicherweise besorgt darüber, wie sich ihr / sein Leben oder das Leben der Familienmitglieder verändern wird. Sie oder er fürchtet sich vielleicht vor der Behandlung. Oder vielleicht davor zu sterben.
- ▶ **Sorgen.** Deine Mutter / Dein Vater macht sich wahrscheinlich viele Sorgen: wegen der Arbeit, wegen ausstehender Rechnungen – oder auch wegen des Aussehens als Folge der Behandlung. Und sie machen sich wahrscheinlich Sorgen darüber, wie Du das Ganze durchstehen wirst.
- ▶ **Wut.** Die Nebeneffekte der Krebsbehandlung sind möglicherweise schwer zu ertragen. Die Wut überlagert manchmal Gefühle, die schwerer zu zeigen sind, etwa Furcht oder Frustration. Es ist gut möglich, dass Deine Mutter / Dein Vater wütend ist - auf die Krankheit, nicht auf Dich!

„Meine Mutter verlor all ihre Haare nach der Chemo. Sie begann, Hüte zu tragen. Die Leute starteten uns an. Ich schämte mich, mit ihr gesehen zu werden. Meine Mutter war recht offen und fragte mich einfach, was ich denken würde. Auf meine Antwort hin meinte sie, sie würde den kahlen Kopf auch nicht gut finden, sie sei aber froh, überhaupt am Leben zu sein. Jetzt sehe ich meine Mutter zuallererst als eine ganz mutige Frau. Der Blick der anderen ist mir egal.“ – Laurent, 16 Jahre

- ▶ **Einsamkeit.** Menschen mit Krebs fühlen sich oft einsam oder von anderen ausgeschlossen. Selbst Freunde haben manchmal Schwierigkeiten, die Situation zu akzeptieren – und meiden dann den Krebsbetroffenen ganz. Die Betroffenen sind gelegentlich einfach zu schwach, um den gewohnten Aktivitäten nachzugehen. Als Folge davon wird der Bekanntenkreis dann immer kleiner. Es kann auch passieren, dass einige Betroffene meinen: „Nicht einmal die Angehörigen verstehen mich!“

▶ **Traurigkeit oder Depression.** Menschen mit Krebs sind manchmal nicht in der Lage, ihre gewohnten Aktivitäten aufrechtzuerhalten. Auch kann es sein, dass sie ihre Freunde vermissen. Sich traurig oder „ganz unten“ zu fühlen reicht von leichter Trübsinnigkeit bis zur Depression.

▶ **Hoffnung.** Es gibt genügend Gründe dafür, zuversichtlich zu bleiben. Millionen von krebsbetroffenen Menschen sind heute noch am Leben. Menschen mit Krebs können ein aktives Leben führen, selbst während der Behandlung. Die Chancen, den Krebs zu überleben, sind heute besser als je zuvor.



.....

All diese Gefühle sind bei krebsbetroffenen Menschen ganz normal.

Vielleicht hast Du das Bedürfnis, mit Deiner Mutter / Deinem Vater über die Liste der oben genannten Emotionen zu sprechen.

.....

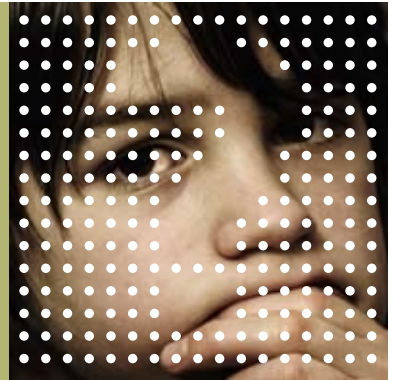
VERÄNDERUNGEN IN DER FAMILIE

Zusätzliche Verantwortung

Egal, wie die Situation in Deiner Familie aussieht: mit großer Wahrscheinlichkeit haben sich auch bei Dir viele Dinge verändert, seit Deine Mutter / Dein Vater erkrankt ist. Dieses Kapitel behandelt einige von möglichen Veränderungen - und zeigt, wie andere Jugendliche damit umgegangen sind.

Wie sieht es bei DIR aus?

- ☐ Musst Du mehr Aufgaben im Haushalt erledigen?
- ☐ Verbringst Du mehr (oder weniger) Zeit mit Freunden oder Bekannten?
- ☐ Bist Du häufiger allein zu Hause?
- ☐ Bittet man Dich öfter, das Abendessen zuzubereiten oder die Wäsche zu waschen ?
- ☐ Musst Du Dich vermehrt um Deine jüngere Geschwister kümmern?
- ☐ Möchtest Du lieber mit Deinen Freunden ausgehen, wenn Du zu Hause gebraucht wirst?





„Nachdem meine Mutter Krebs bekam, war ich voll-
kommen mit der Situation überfordert. Immer musste
ich auf meinen kleinen Bruder aufpassen oder sauber
machen – das war einfach nicht fair. Ich flippte fast
aus, aber ich versuchte ruhig zu bleiben und es meiner
Mutter zu erklären. Jetzt bleiben immer noch ein paar
Aufgaben bei mir hängen, aber mein kleiner Bruder
geht nach der Schule zu einem Freund, sodass ich
Fußball spielen kann. Meine Mutter ist echt toll. Sie hat
meine Situation wirklich verstanden.“
– Louis, 15 Jahre

Hast Du das Gefühl, mit der Situation überfordert zu sein,
sprich Deine Eltern darauf an. Gemeinsam werdet Ihr eine Lösung finden.

Über Veränderungen sprechen

Um mit den vielen Veränderungen besser klar zu kommen, ist es ganz hilfreich, einmal in der Woche in der Familie darüber zu sprechen. Selbst wenn das Gespräch nur ganz kurz wird: es hilft, die Beziehungen innerhalb der Familie zu stärken.

Beachte bei den Gesprächen folgende Aspekte:

„Was können wir
gemeinsam tun, um diese
Zeit zu bewältigen?“

„Ich mache das Beste aus der
Situation“

„Ich weiß, es ist hart.
Mir geht es genau so.“

Gespräch mit Bruder / Schwester

- ▶ Bist Du der / die Älteste? Dann werden Deine Brüder und Schwestern möglicherweise erwarten, dass Du Dich um sie kümmerst. Unterstütze sie so gut es geht. Erkläre ihnen aber, dass die Situation auch für Dich nicht ganz leicht ist.
- ▶ Bist Du der / die Jüngste? Dem älteren Bruder oder der älteren Schwester kannst Du ruhig Deine Sorgen mitteilen. Er oder sie wird versuchen, Dir zu helfen - aber auch sie werden nicht immer eine Antwort haben.

Hilfreich bei einem solchen Gespräch kann eine Frage wie jene links sein.





Gespräch mit dem gesunden Elternteil

- ▶ Wie Du selbst wird auch er / sie angespannt sein.
- ▶ Es kann sein, dass er / sie sich im Ton mal vergreift und nicht immer das Richtige sagt oder tut.
- ▶ Nimm ihm oder ihr Arbeit ab, wenn immer Du kannst.

Du kannst immer wieder folgende Fragen stellen:

„Wie geht es Dir?“

„Kann ich Dir irgendwie behilflich sein?“

Gespräch mit dem krebsbetroffenen Elternteil

- ▶ Deine Mutter oder Dein Vater fühlen sich aufgrund der Behandlung vielleicht ganz schlecht. Sie / er kann auch einfach sehr müde sein. Je nach Verfassung wird sich Deine Mutter / Dein Vater bestimmt freuen, wenn Du ihr / ihm Gesellschaft leistest.
- ▶ Suche das Gespräch, wenn Deine Mutter / Dein Vater dazu bereit ist. Zeig' ihr / ihm, wie sehr Du sie / ihn liebst.

Du kannst immer sagen

„Ich hab' Dich ganz lieb“

oder folgende Fragen stellen:

„Möchtest Du, dass ich Dir ein wenig Gesellschaft leiste?“

„Ist es so in Ordnung, wie ich die Dinge erledige?“

„Kann ich Dir etwas mitbringen?“



Familie und Freunde auf dem Laufenden halten

Du hast möglicherweise keine Lust, immer wieder Telefonanrufe beantworten zu müssen. Du willst vielleicht auch nicht jedem alles über den Gesundheitszustand Deiner Mutter / Deines Vaters erzählen. Nachdem Du selbst von den Ereignissen überrollt wirst, brauchst Du deswegen auch kein schlechtes Gewissen haben. Bitte jemand Dritten, die entsprechenden Informationen weiterzugeben. Ein Angehöriger oder ein Freund der Familie könnte eine solche Ansprechperson werden.

Die Bindungen innerhalb der Familie stärken

In einigen Familien besteht die Gefahr, dass Familienmitglieder auf Distanz gehen. Aber es gibt Wege, Deiner Familie zu helfen, stärker zusammenzuwachsen. Erfahrungsgemäß kann Folgendes helfen:

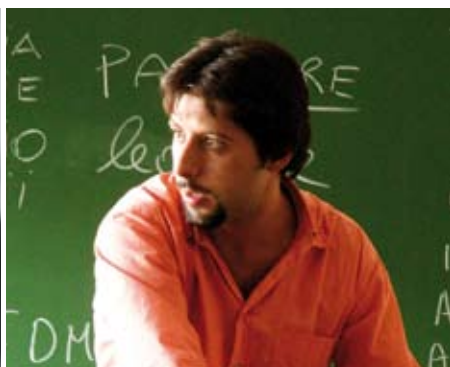
► **Versuchen, sich in die Position der anderen Person** hineinzuversetzen und eine Vorstellung davon entwickeln, wie man selbst in einer solchen schwierigen Krankheitssituation reagieren würde

► **Verstehen**, dass jeder in der Familie eine harte Zeit durchmacht, unabhängig davon, wie es jemand ausdrückt. Manche Menschen weinen ganz viel. Andere zeigen nur ganz wenige Gefühle. Wieder andere setzen Humor ein, um eine Situation zu entschärfen.

► **Lernen**, die Besonderheit jedes Einzelnen zu respektieren und darüber zu sprechen. Je mehr man sich der Situation des anderen bewusst ist, desto besser ist man auch in der Lage, sich gegenseitig zu helfen.



„Dass ich immer die volle Aufmerksamkeit meiner Eltern genoss, war für mich ganz normal. Nach der Erkrankung meines Vaters war ich plötzlich für alle unsichtbar. Ich wusste, dass jeder viel um die Ohren hatte, trotzdem tat es mir weh. Dann schrieb' ich Ihnen eine kleine Notiz. Sie haben mich dann verstanden. Jetzt fühle ich mich meinen Eltern viel näher.“ – Lisa, 15 Jahre



Andere um Hilfe bitten

Möglicherweise brauchen Deine Familie und Du auch Unterstützung durch andere. Nach einer solchen zu fragen ist sicher nicht immer ganz leicht. Aber erfahrungsgemäß werden die Menschen Dir und Deiner Familie gerne helfen wollen.

Menschen, die möglicherweise zur Hilfe bereit sind:

- ▶ Tanten, Onkeln, Großeltern
- ▶ Freunde der Familie
- ▶ Nachbarn
- ▶ Lehrer
- ▶ Krankenschwestern oder Psychologen an den Schulen
- ▶ Deine Freunde oder deren Eltern

Andere Menschen aus Deiner Sicht:

.....

Wie Leute helfen können:

- ▶ Einkaufen gehen, andere Besorgungen machen
- ▶ Essen zubereiten
- ▶ Rasen mähen
- ▶ Arbeiten rund um das Haus erledigen
- ▶ Deiner Mutter / Deinem Vater Gesellschaft leisten

Andere Tätigkeiten aus Deiner Sicht:

.....



Wege, wie Dir selbst geholfen werden kann:

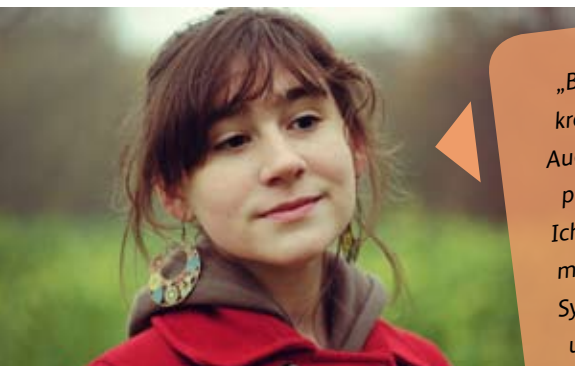
- ▶ Fahrdienst zur Schule, zum Training oder zu Verabredungen
 - ▶ Hilfe bei Aufgaben im Haushalt
 - ▶ Einladung zu jemandem nach Hause oder zu einem Wochenendausflug
 - ▶ Gespräche mit Dir oder dass Dir jemand zuhört
- Andere Möglichkeiten aus Deiner Sicht:
-

Deine Beziehung mit Deinen Eltern

Deine Eltern werden Dir möglicherweise viel mehr Verantwortlichkeiten übertragen wie das bei anderen Jugendlichen in Deinem Alter der Fall ist. Anfangs wird es Dir nicht leicht fallen.

Aber sei Dir bewusst: Durch diese Erfahrung wirst Du viel lernen - und mit der Zeit wirst Du das große Vertrauen, das Deine Eltern in Dich setzen, zu schätzen wissen.

Lies' Kapitel 7, um Tipps für gute Gespräche mit Deinen Eltern zu bekommen.



„Bevor meine Mutter Krebs bekam, war ich nie krank. Jetzt bekam ich plötzlich Kopfschmerzen. Auch mein Magen tat immer weh. Ich machte mir plötzlich über meine eigene Gesundheit Sorgen. Ich sprach mit einer Krankenschwester darüber. Sie meinte, der Stress könnte der Auslöser vieler dieser Symptome sein. Sie gab mir einige gute Ratschläge und bot mir an, mich bei Bedarf an sie zu wenden, wenn ich das wollte. Schön langsam fühle ich mich jetzt wieder besser.“ – Kyra, 15 Jahre



Manchmal habe ich das Gefühl, etwas stimmt nicht mit mir.

Komm, sprechen wir darüber.

ACHTE AUF DICH SELBST

Es ist wichtig, in Form zu bleiben – sowohl körperlich als auch geistig. Dieses Kapitel gibt Dir einige Ratschläge, wie Du in guter Verfassung bleibst.

Umgang mit Stress

Stress kann zu Zerstreutheit und Frustration führen. Du kannst sogar anfälliger für eine Erkältung oder für Fieber werden. Hier eine Liste mit Ratschlägen, die anderen Jugendlichen geholfen hat, mit ihrem Stress umzugehen. Suche Dir jede Woche einen oder zwei aus.



Auf Körper und Geist achten

Bleibe in Kontakt

- ☐ Verbringe etwas Zeit mit Deinen Freunden.
- ☐ Treib' weiter Sport oder engagier' Dich im Verein.

Entspanne Dich und schlaf' ausreichend

- ☐ Mache Pausen. Du hast dann mehr Energie und fühlst Dich besser.
- ☐ Schlaf mindestens 8 Stunden pro Nacht.
- ☐ Bete oder meditiere.
- ☐ Höre oder mache Musik.

Hilf' anderen

- ☐ Nimm beim Relais pour la Vie teil.
- ☐ Organisiere einen Verkaufsstand mit Selbstgebackenem oder eine andere Wohltätigkeits-Aktion, um Geld für einen guten Zweck zu sammeln.



Vermeide riskante Verhaltensweisen

- ☐ Vermeide zu rauchen, zu trinken und Drogen zu nehmen.

Lass' Deiner kreativen Seite freien Lauf

- ☐ Führe ein Tagebuch und schreib' Deine Gedanken und Erfahrungen nieder.
- ☐ Zeichne, male oder mache Fotos.
- ☐ Lies' über Menschen, die schwierige Erfahrungen im Leben durchgemacht haben. Lass Dich von dem inspirieren, was ihnen geholfen hat.



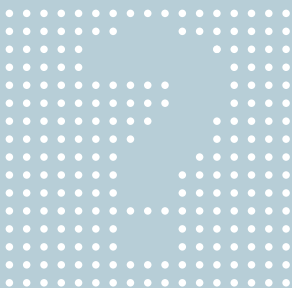
Iss gesund und trink ausreichend



- ☐ Trink 6-8 Gläser Wasser pro Tag, um Müdigkeit vorzubeugen.
- ☐ Trink abends koffeinfreie Getränke, um besser einschlafen zu können.
- ☐ Iss frische Früchte, Vollkornbrot und bevorzugt mageres Fleisch wie Huhn oder Truthahn.
- ☐ Meide Nahrungsmittel mit viel Zucker und Fett.

Sei aktiv

- ☐ Mache Sport, gehe spazieren oder laufen.
- ☐ Bring' Dir verschiedene Streck- und Atemübungen bei.



Wusstest Du es?

Es wurde bewiesen, dass körperliche Aktivität das Wohlbefinden steigert. Schwimmen, laufen oder selbst schnell gehen verbessert Deine Stimmung.

Plane gut, um Dir Dein Leben zu erleichtern

Gut organisiert zu sein hilft Dir, besser mit Stress umzugehen.

Hier einige Ratschläge:

Zu Hause

- Mach' eine Liste der Dinge, die Du erledigen willst und schreibe die wichtigsten ganz oben auf.
- Hänge einen großen Kalender für die ganze Familie auf, damit jeder über das Wesentliche auf dem Laufenden ist.

In der Schule

- Mache Deine Hausaufgaben, so gut es geht, in der Schule.
- Informiere Deine Lehrer über Deine familiäre Lage, nutze dies aber nicht als Entschuldigung.
- Rede mit Deinen Lehrern oder einem Psychologen, wenn Du im Unterricht nicht mehr mitkommst.



Frag' nach Hilfe, wenn gar nichts mehr geht

Viele Jugendliche fühlen sich ganz schlecht, wenn die Mutter / der Vater krank ist. Dauern diese diese Gefühle länger als 2 Wochen an und beeinflussen diese den Alltag, kann es sein,

dass Du zusätzliche Unterstützung brauchst. Es kann Dir helfen, mit einem Psychologen darüber zu sprechen.

Hier einige Zeichen, die einen Rat beim Psychologen sinnvoll erscheinen lassen:

- ☐ Fühlst Du Dich hilf- und hoffnungslos ? Denkst Du, dass das Leben keinen Sinn macht?
- ☐ Hast Du keine Lust mehr, mit Deiner Familie oder mit Freunden zusammen zu sein?
- ☐ Geht Dir alles und jeder auf die Nerven?
- ☐ Bist Du ständig wütend?
- ☐ Denkst Du daran, Dir etwas anzutun oder Dich zu verletzen?

Hast Du den Eindruck...

- ☐ jedes Interesse an Aktivitäten zu verlieren, die Du sonst gerne gemacht hast?
- ☐ zu wenig oder mehr zu essen als sonst üblich?
- ☐ schnell oder mehrere Male am Tag zu weinen?
- ☐ Drogen oder Alkohol zu konsumieren, um alles zu verdrängen?
- ☐ mehr oder weniger zu schlafen als sonst üblich?
- ☐ immer müde zu sein?



«Papa, ich kann es kaum glauben, dass wir über alle diese belanglosen Dinge gestritten haben.»

Hast Du auf eine dieser Fragen mit ‚Ja‘ geantwortet, ist es wichtig, mit jemandem zu sprechen, dem Du vertraust.

Mehr darüber erfährst Du im Kapitel 7.

UNTERSTÜTZUNG FINDEN

Hab' keine Angst und scheue Dich nicht davor, mit Deinen Eltern oder einem Psychologen zu sprechen.

Viele Menschen tun sich schwer damit, ein Gespräch anzufangen. Manche Jugendliche

haben kein gutes Verhältnis zu ihren Eltern. Andere scheuen sich, über persönliche Angelegenheiten zu sprechen. Manchmal fehlt angesichts der Situation auch ganz einfach die Zeit. Gegenseitig könnt Ihr Euch aber helfen.

Ratschläge für das Gespräch mit Deinen Eltern

Bereite Dich vor

Schritt 1:

Überlege Dir, was Du sagen möchtest und denke über mögliche Lösungsvorschläge nach.



Schritt 2:

Überlege Dir, wie Deine Mutter / Dein Vater reagieren könnte und bereite eine mögliche Antwort vor.

Finde den richtigen Moment und Ort

Schritt 1:

Frag' Deine Mutter / Deinen Vater, ob sie / er ein paar Minuten zum Reden hat.



Schritt 2:

Finde einen ruhigen Ort – beispielsweise Dein Zimmer. Du kannst Dich auch bei einem Spaziergang aussprechen.



Sei geduldig

Schritt 1:

Erwarte nicht, alles sofort klären zu können. Für schwierige Probleme gibt es selten einfache Lösungen.



Schritt 2:

Findet gemeinsam Wege, die Herausforderungen zu bewältigen. Einige Gespräche werden Dir leichter fallen als andere.

Sei hartnäckig

Schritt 1:

Geh' nicht davon aus, dass es mit einem einzigen, langen Gespräch getan ist. Führe mehrere, wenn auch kleinere Gespräche.

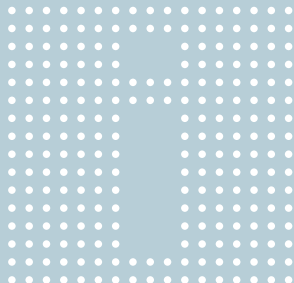


Schritt 2:

Nimm Dir jeden Tag Zeit für eine Aussprache, auch wenn diese nur ganz kurz ist.

Manchmal...

... reicht es nicht aus, mit Freunden zu sprechen. In einer schwierigen Situation ist es besser, sich an einen Psychologen zu wenden.



Mit einem Psychologen sprechen

Ich dringe einfach nicht zu meinem Papa durch. Er scheint nicht mitzukommen, dass ich immer traurig und genervt bin, seit Mama krank ist.

Wir haben schon vor einigen Monaten darüber gesprochen, Julie. Du weißt, Du bist meine beste Freundin. Aber die Dinge scheinen nicht in Ordnung zu sein. Du bist die ganze Zeit traurig und scheinst vor den Problemen davonzulaufen.

Ich weiß, Renée. Das ist ziemlich schlimm.

*OK,
ich verspreche es.*





Weißt Du, ich glaube nicht, dass Du verrückt bist oder sonst etwas. Aber... hast Du schon mal daran gedacht, mit einem Psychologen zu sprechen? Du solltest das wirklich machen. Diese Wut und diese Traurigkeit – das kann so nicht weitergehen.



Nein.

Julie folgte dem Rat ihrer besten Freundin Renée und nahm sich vor, mit dem Psychologen zu sprechen. Den Rat eines Psychologen zu suchen, bedeutet nicht, dass man verrückt ist. Es zeugt von Mut, sich einzugestehen, dass man in schwierigen Zeiten Unterstützung braucht.

Warum den Rat eines Psychologen suchen?

Andere betroffene Jugendliche meinten: Es ist hilfreich, mit jemandem außerhalb der Familie zu sprechen – mit jemandem, der unparteiisch ist. Ein Psychologe hört Dir zu. Er wird Dir helfen, die nötige Kraft zu finden, um Schwierigkeiten besser zu bewältigen.

Einen Psychologen finden

- ▶ Sprich' mit Deiner Mutter, Deinem Vater oder mit jemandem Deines Vertrauens. Sag' ihnen, Du würdest gern einen Psychologen aufsuchen. Bitte sie, Dir zu helfen, einen Termin zu vereinbaren und Dich dorthin zu bringen. Manchmal erlaubt es der Psychologe auch, einen Freund / eine Freundin mitzubringen.
- ▶ Frag' im Krankenhaus nach, ob ein Psychologe zur Verfügung steht.
- ▶ Wende Dich an die Psychologinnen der Fondation Cancer. Die psychologische Unterstützung ist kostenlos.



Tipp: Zögere nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen

Vielleicht sagst Du Dir : „Ich kann all meine Probleme selbst lösen.“ Bedenke aber, dass in schwierigen Situationen sowohl Jugendliche als auch Erwachsene oft Unterstützung durch andere benötigen.



„Meine Oma brachte mir bei, dass die Schule sehr wichtig ist. Doch nach ihrer Krebsdiagnose hatte ich logischerweise andere Sorgen. Nach der Schule musste ich ihr oft helfen. Meine Noten begannen darunter zu leiden. Ich erklärte meiner Psychologin die Gründe - und sie gab mir einige Tipps und Tricks, die sich bei anderen Jugendlichen in derselben Situation als hilfreich erwiesen haben. Heute wende ich mich bei Bedarf an meine Psychologin. Sie hat mir geholfen, mit meinem Stress besser umzugehen. Und es ist alles streng vertraulich.“ – Nicolas, 15 Jahre



Kapitel 8

DU UND DEINE FREUNDE

Deine Freunde spielen eine wichtige Rolle in Deinem Leben. In der Vergangenheit konntest Du ihnen alles erzählen. Jetzt, wo Deine Mutter / Dein Vater Krebs hat, scheint sich vieles zu ändern – selbst die Beziehungen zu den Freunden.

Verhältnis zu Deinen alten Freunden

Hier einige Ratschläge für folgende Situationen:

Deine Freunde wissen nicht, was sie sagen sollen.

PROBLEM

- Einige Menschen wissen nicht, was sie in einer solchen Situation sagen sollen. Andere meinen, es sei unhöflich, Fragen zu stellen.

LÖSUNG

Versuche, etwas in folgender Art zu sagen:
„Es ist schwierig, darüber zu sprechen, wie es meiner Mutter / meinem Vater geht. Ich weiß, es ist nicht einfach, Fragen zu stellen. Gibt es etwas, worüber Du sprechen willst oder was Du wissen willst?“

Gehe tolerant mit Freunden um, die sich nicht über den Gesundheitszustand Deiner Eltern erkundigen oder die nicht nachfragen, wie es Dir geht.
Es kann sein, dass Du den ersten Schritt tun musst.

Deine Freunde stellen unangenehme Fragen.

PROBLEM

- Du hast wahrscheinlich nicht immer Lust, Fragen über den Krebs Deiner Mutter / Deines Vaters oder die Behandlung zu beantworten.

LÖSUNG

Versuche es so zu erklären:

*„Es ist für mich zur Zeit schwer,
darüber zu sprechen.
Aber danke für Deine
Nachfrage.“*

Die Ärzte sagen: [füge hier Deine eigene Information ein]“

„Ich treffe mich immer noch mit meinen Freunden, aber die Dinge sind heute anders. Viele ihrer Gespräche erscheinen mir belanglos. Sie gehen tanzen oder shoppen. Gelegentlich fühle ich mich wie ein Fremder. Ich mache mir viel Sorgen um meinen Vater. Dinge wie: ‚Wer hat gerade das Basketball-Spiel gewonnen?‘ erscheinen mir einfach nicht mehr wichtig. In der Schule traf ich einen Jugendlichen, dessen Vater ebenfalls Krebs hat. Ich habe mit ihm mehr gemeinsam als mit meinen Freunden, die ich schon mein ganzes Leben kenne.“ – Olivier, 15 Jahre





Deine Freunde stellen unangenehme Fragen.

PROBLEM

- Wenn Du nicht darüber reden willst...

LÖSUNG

Versuch' etwas
in dieser Art zu sagen:

*„Danke, dass Du Dich über die
Gesundheit meiner Mutter /
meines Vaters erkundigst. Aber
können wir später darüber
sprechen?“*

Deine Freunde leben ihr eigenes Leben.

PROBLEM

- Vielleicht hast Du den Eindruck, dass sich Deine Freunde nicht mehr für Dich interessieren. Ihr Leben scheint weiter zu gehen – und Deines nicht. Natürlich ist es nicht einfach, mitansehen zu müssen, wie sie sich mit anderen treffen oder etwas ohne Dich unternehmen. Aber versuche einzusehen, dass sie ihr eigenes Leben leben. Sie sind nicht in derselben Situation wie Du - und es ist schwierig für sie, sich in Deine Lage zu versetzen.

LÖSUNG

Du kannst versuchen, sinnge-
mäß Folgendes zu sagen:

*„Ich vermisse es, etwas gemein-
sam zu unternehmen. Seit mein
Vater krank ist, bin ich sehr
beschäftigt. Aber ich bin froh,
dass wir immer noch Freunde
sind. Hast Du Lust, morgen
vorbeizukommen?“*



Spaß haben und neue Freunde finden

Alte Freunde

Selbst wenn Du sehr beschäftigt bist, wäre es gut, Deine Freunde zu sehen und eine angenehme Zeit mit ihnen zu verbringen. Solltest Du das eigene Zuhause nicht so oft verlassen können, bitte einfach Deine Freunde, zu Dir zu kommen. Nimm Dir Zeit zum Entspannen. **Es wird Dir gut tun.**

Mache eine Liste: „*Das möchte ich gemeinsam mit meinen Freunden unternehmen.*“ **Und tue es dann!**

Neue Freunde

Es verändert sich momentan viel in Deinem Leben. Auch einige Deiner langjährigen Freunde verändern sich möglicherweise. Du hast vielleicht nicht mehr so viele Gemeinsamkeiten mit ihnen wie früher. Die gute Nachricht: Du wirst vielleicht neue Freunde finden. Oder alte Freundschaften leben neu auf. Sei in jedem Fall offen für neue Bekanntschaften.

Mit verletzenden Bemerkungen umgehen

Einige Jugendliche sagen vielleicht gemeine Dinge. Andere wiederum lassen Bemerkungen los, ohne viel nachzudenken oder die Fakten zu kennen. Was auch immer der Grund ist: Du wirst unter solchen Dummheiten oder verletzenden Bemerkungen über die Krebserkrankung, über Dich oder über Deine Mutter / Deinen Vater leiden.

Wie kannst Du reagieren?

- Den Kommentar ignorieren.
- Antworten: „Hey, mein Papa hat Krebs. Das ist nicht witzig. Wie würdest Du Dich an meiner Stelle fühlen?“
- Bei Mobbing: Gehe schnellstmöglich zu Deinem Lehrer, zum Direktor oder zum Psychologen.



DEINER MUTTER / DEINEM VATER HELFEN

Hier einige Beispiele, wie andere Jugendliche ihren Eltern zu Hause geholfen haben. Versuche einige davon selbst in die Tat umzusetzen.

Aufmerksamkeit zeigen

Verbringe Zeit mit Deiner Mutter / Deinem Vater

Seht Euch gemeinsam einen Film an.
Lies Deiner Mutter / Deinem Vater aus der Zeitung vor.
Frage nach Hilfe bei Deinen Hausaufgaben.
Umarme sie / ihn.
Sage: 'Ich hab' Dich lieb.'
Oder sei einfach präsent.

Biete Deine Hilfe an

Gib ihr / ihm etwas zu trinken oder biete an, einen kleinen Snack oder ein Essen zuzubereiten.

„Es ging mir richtig gut, wenn ich für meine Mutter einige Dinge erledigen konnte. An anderen Tagen gab es nichts, was ich tun konnte – außer mit ihr zusammen zu sein. Wir mussten gar nicht einmal reden. Ich denke, selbst wenn ich still war, spürte meine Mutter“ – Vanessa, 16 Jahre





Freundlich sein

Versuche, optimistisch zu sein – aber bleibe mit den Füßen auf dem Boden

Konstruktiv-positiv zu sein kann für Dich und Deine ganze Familie gut sein. Aber fühle Dich nicht verpflichtet, immer gut gelaunt zu sein - vor allem, wenn es nicht der Fall ist. Es ist in Ordnung, Deine Gedanken mit Deiner Mutter / Deinem Vater zu teilen – und sich auch trösten zu lassen. Sei und bleib' Du selbst.

Sei geduldig

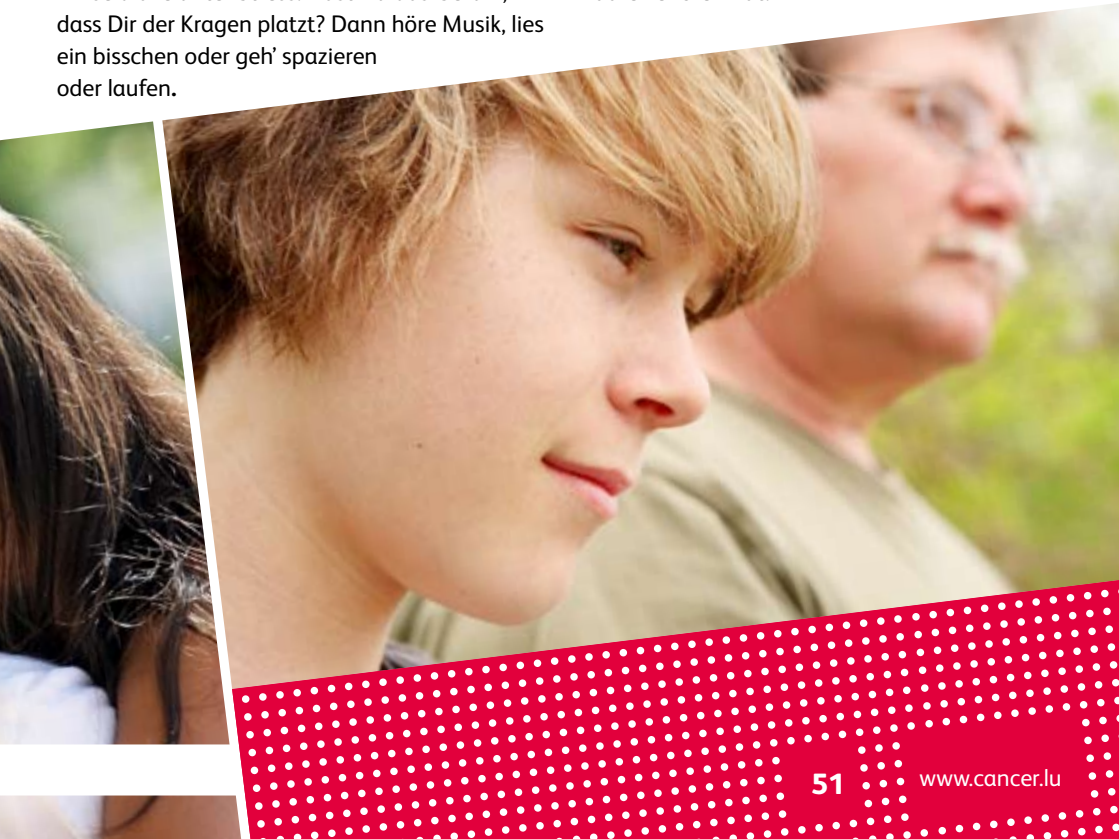
Ihr seid alle unter Stress. Hast Du das Gefühl, dass Dir der Kragen platzt? Dann höre Musik, lies ein bisschen oder geh' spazieren oder laufen.

Lacht gemeinsam

Du hast vielleicht gehört, dass Lachen eine gute Medizin ist. Sieh Dir mit Deinen Eltern im Fernsehen eine Komödie an oder erzähle lustige Anekdoten. Denk' aber daran: Es ist nicht Deine Aufgabe, jeden glücklich zu machen. Du kannst nicht für alles verantwortlich sein.

Kauf' Deiner Mutter / Deinem Vater einen neuen Schal oder einen neuen Hut

Deine Mutter / Dein Vater freut sich wahrscheinlich über einen neuen Schal oder einen neuen Hut, wenn sie / er während der Therapie die Haare verloren hat.



Helfen

Halte Deine Mutter / Deinen Vater auf dem Laufenden

Erzähle Deiner Mutter / Deinem Vater von Deinem Tag. Teile mit, was in Deinem Leben so vor sich geht. Frage Deine Mutter / Deinen Vater auch nach ihrem / seinem Tag.

Interessiere Dich für die Familiengeschichte

Bitte Deine Mutter / Deinen Vater, aus der Vergangenheit zu erzählen. Sprecht darüber, worauf Ihr beide am meisten stolz seid und wie jeder von Euch Herausforderungen gemeistert hat. erinnert Euch an früher. Nimm es auf Tonband auf, schreibe oder zeichne diese Dinge. Frage nach alten Briefen oder Foto-Alben.

Schreibt gemeinsam ein Tagebuch

Schreibe Gedanken oder Gedichte auf. Zeichne oder lade Fotos auf den PC hoch und verwalte diese dann dort. Das kann Dir helfen, Deine Gefühle zu teilen, wenn es schwer fällt, diese offen zu äußern.

Pass auf jüngere Geschwister auf

Spiele mit Deinen Geschwistern, um Deinen Eltern eine Pause zu gönnen. Hole ein Gesellschaftsspiel heraus oder lies ihnen aus einem Buch vor. Das hilft Euch, einander nahe zu sein und verschafft Deiner Mutter / Deinem Vater eine Pause.





„Bevor mein Papa Krebs bekam, bemerkte ich gar nicht, wie gut es mir ging. Jetzt habe ich gelernt, meine Augen zu öffnen. Schlimme Dinge passieren in dieser Welt - wie eben, dass mein Vater Krebs bekommen hat. Aber das Leben ist auch lebenswert. Trotz unserer angespannten Lage habe ich gelernt, jeden Tag zu genießen.“ – Zoé, 18 Jahre

NACH DER BEHANDLUNG

Hat Deine Mutter / Dein Vater die Behandlung hinter sich, wirst Du erneut mit einer ganzen Reihe von Gefühlen umgehen müssen. Einerseits wirst Du froh sein, dass es vorüber ist. Andererseits wirst Du die Freiheiten oder die neuen Verantwortlichkeiten während ihrer / seiner Behandlung vermissen. Vielleicht bist Du besorgt über die schwache körperliche Verfassung Deiner Mutter / Deines Vater oder darüber, dass sie / er immer noch krank aussieht. Vielleicht hast Du Angst vor einem Rückfall. Künftig wirst Du das Leben wohl aus einem anderen Blickwinkel betrachten. Alle diese Empfindungen sind normal. Ist das

Leben nach der Behandlung schwieriger als gedacht, dann zögere nicht, mit einem Psychologen zu sprechen. Er kann Dich durch diese neue Phase begleiten.

Die Verhältnisse in Deiner Familie werden nie mehr so sein wie vor der Krebserkrankung. **Es erfordert möglicherweise viel Zeit, in Dein „altes Leben“ zurückzukehren. Und es wird nicht alles nach Deinen Vorstellungen verlaufen.**

Hier einige Aussagen von anderen Jugendlichen. Erkennst Du Dich da wieder?

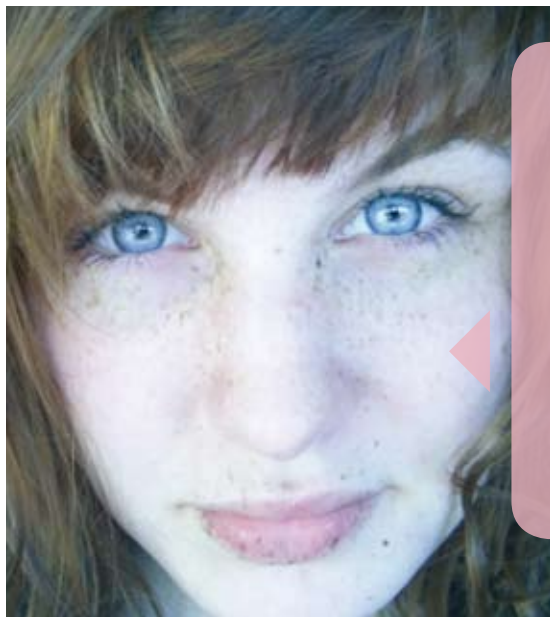


Charles spricht über seinen neuen Alltag

„Jetzt, wo meine Mutter mit der Chemo- und Strahlentherapie fertig ist, verlaufen die Dinge ganz anders. Mein älterer Bruder fuhr sie zur Behandlung. Meine Aufgabe war es, das Abendessen zuzubereiten und meiner kleinen Schwester Julie jeden Abend bei den Hausaufgaben zu helfen. Seit es Mama besser geht, benötigt Julie nicht mehr meine Hilfe. Schade eigentlich, denn in dieser Zeit war ich ihr Held. Nicht, dass ich missverstanden werde: Ich bin froh, dass die Behandlung bei meiner Mutter gut verlaufen ist. Aber ich tue mich schwer damit, mich an die neue Situation zu gewöhnen.“

Meine Mutter meint, dies wird eine gewisse Zeit dauern.“

– Charles, 15 Jahre



Sarah schätzt das Leben mehr als vorher

„Ich gebe es zu: bevor meine Mutter krank wurde, stritten wir oft über Kleidung, Freunde oder darüber, warum ich nicht netter zu meiner kleinen Schwester wäre. Nachdem meine Mutter Krebs bekam, strengten wir uns mehr an. Meine Schwester und ich kamen uns näher. Sie verließ sich in vielen Fällen auf mich. Ich habe jetzt ganz andere Prioritäten als meine Fingernägel zu pflegen oder nach dem letzten Schrei gekleidet zu sein.“

– Sarah, 17 Jahre

**Kevin ist froh über die Rückkehr
seines Vaters nach Hause**

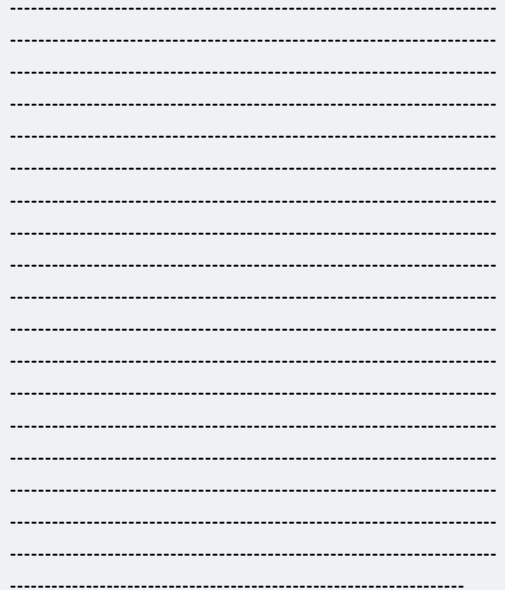
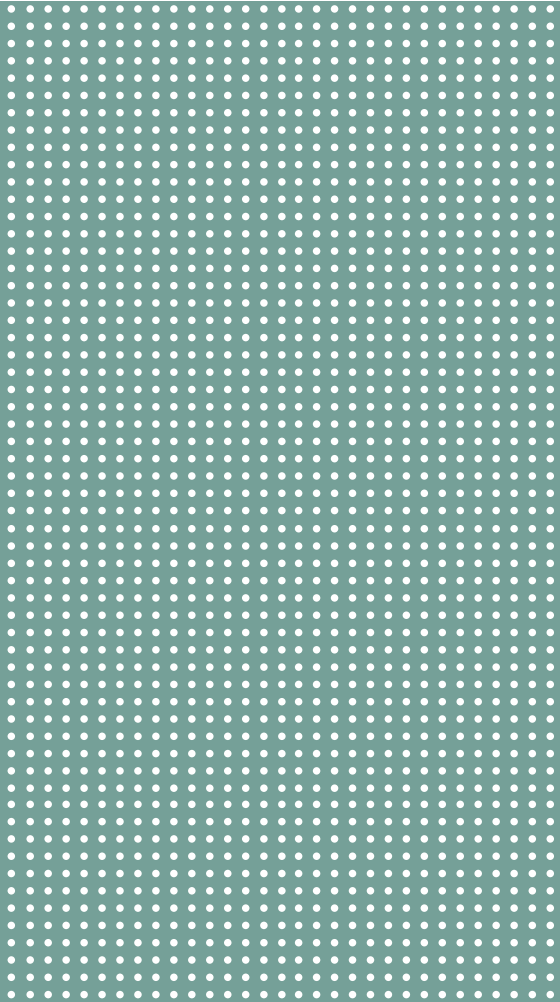
„Ich muss sagen: Ich sah meinen Papa nie weinen, außer am Ende seiner Chemotherapie. Die Ärzte sagten, sie hätten den Krebs in seiner Gesamtheit beseitigt. Mein Vater war so aufgewühlt - einfach glücklich, am Leben zu sein. Meine Mutter und mein Bruder waren auch außer sich vor Freude. Ich bin froh, dass es ihm besser geht. Vor seiner Krankheit nahm ich meinen Papa als ganz selbstverständlich hin. Ein Irrtum, den ich nicht wiederholen werde.“

– Kevin, 16 Jahre





**Wie sieht das Leben für Dich und Deine
Familie nach der Behandlung aus?**



Was tun, wenn die Behandlung nicht wirkt?

Hat sich die Behandlung als unwirksam erwiesen, werden sich Deine Familie und Du zahlreichen Herausforderungen stellen müssen. Es ist sehr schwer zu verkraften, sich mit dem möglichen Tod der Mutter / des Vaters auseinandersetzen zu müssen. Du wirst wahrscheinlich all jene Gefühle durchleben wie damals bei der Krebsdiagnose Deiner Mutter / Deines Vaters.

Klar ist: Keine Broschüre kann alle Antworten geben oder voraussagen, wie Du Dich fühlen wirst. Angesichts einer solch ungewissen Zukunft helfen vielleicht folgende Ratschläge von Gleichaltrigen mit derselben Erfahrung:

► **Nutze die verbleibende Zeit**

Unternehmt als Familie ganz besondere Dinge. Verbringe mit Deiner Mutter / Deinem Vater Zeit zu Hause. Falls sie / er im Krankenhaus ist: Telefoniere oder besuche sie / ihn so oft wie möglich. Mache Notizen und zeichne Bilder. Sag' oft: „Ich hab' Dich lieb.“ Versuche nach Möglichkeit, gemeinsame, für Euch unvergessliche Momente zu erleben. Falls



Du in der Vergangenheit nicht so gut mit ihr / ihm ausgekommen bist: Jetzt ist die Zeit, ihr / ihm zu verdeutlichen, dass Du sie / ihn trotzdem gern hast.

► **Folge einem geregelten Tagesablauf**

Bei schlechten Nachrichten haben Menschen oft das Gefühl, Zuschauer ihres eigenen Lebens zu sein, und den Eindruck, dass das Leben ohne sie weitergeht. Deshalb ist es wichtig, einen geregelten Tagesablauf zu haben. Steh' jeden Tag zur gleichen Zeit auf. Geh' weiter in die Schule. Triff' Dich mit Freunden.

Wünschst Du Unterstützung und Orientierung?

Die Fondation Cancer kann Dich in dieser sehr schwierigen Phase Deines Lebens unterstützen. Gemeinsam können wir Lösungen finden. E-Mail: patients@cancer.lu - Tel.: 45 30 331

„Es war für mich äußerst schwierig zu erfahren, dass die Behandlung meiner Mutter keine Wirkung zeigte. Sie und ich beschlossen, das Beste aus jedem Tag zu machen. An einigen Tagen redeten wir ohne Ende. An anderen Tagen saßen wir einfach da und hielten uns gegenseitig die Hände. Und immer wieder sagte ich meiner Mutter, wie sehr ich sie lieb habe.“
– Emilie, 16 Jahre

► **Lass Dir helfen, wenn Du Dich einsam fühlst**

Bemühe Dich, Menschen zu finden, die Dir helfen können. Unabhängig von Deiner Familie kann es helfen, mit einem Psychologen zu sprechen.

Stirbt Deine Mutter / Dein Vater, solltest Du Folgendes wissen:

► **Du wirst immer Erinnerungen haben**

Deine Mutter / Dein Vater wird immer Teil Deines Lebens sein. Ruf' Dir die schönen Erinnerungen ins Bewusstsein. Fühl' Dich nicht schuldig, wenn Du gelegentlich an etwas Lustiges denkst, das Deine Mutter / Dein Vater tat oder sagte. Darüber zu lachen und zu lächeln hilft Dir, die schönen Momente im Gedächtnis zu behalten.

► **Der Schmerz wird mit der Zeit nachlassen** Zu Beginn wird der Schmerz so stark sein, dass

Du Dich vielleicht fragst, ob Du Dich jemals wieder glücklich fühlen wirst. Die Zeit heilt einige Wunden. Nicht jeden Tag traurig zu sein bedeutet nicht, dass Du Deine Mutter / Deinen Vater vergessen hast. Es bedeutet, dass Du in der Phase des Loslassens bist.

► **Jeder trauert auf seine Weise**

Einige Jugendliche trauern um den Tod Ihrer Mutter / Ihres Vaters, indem sie weinen. Andere werden ganz traurig und ziehen sich in ihr Schneckenhaus zurück. Andere sind wütend. Es gibt keine richtige oder falsche Art, zu trauern. Jeder muss individuell trauern und sich die Zeit nehmen, die er braucht.

► **Deine Mutter / Dein Vater sähe es gerne, dass Du glücklich bist**

Bleib' offen für neue Erfahrungen. Schreib' Deine Gedanken nieder. Verändere kleine Dinge, die Deinem Leben eine neue Bedeutung geben.

► **Das Leben wird sich ändern**

Das Leben wird nicht mehr wie vorher sein, aber es kann dennoch erfüllend und reich sein. Das ist gut zu wissen!

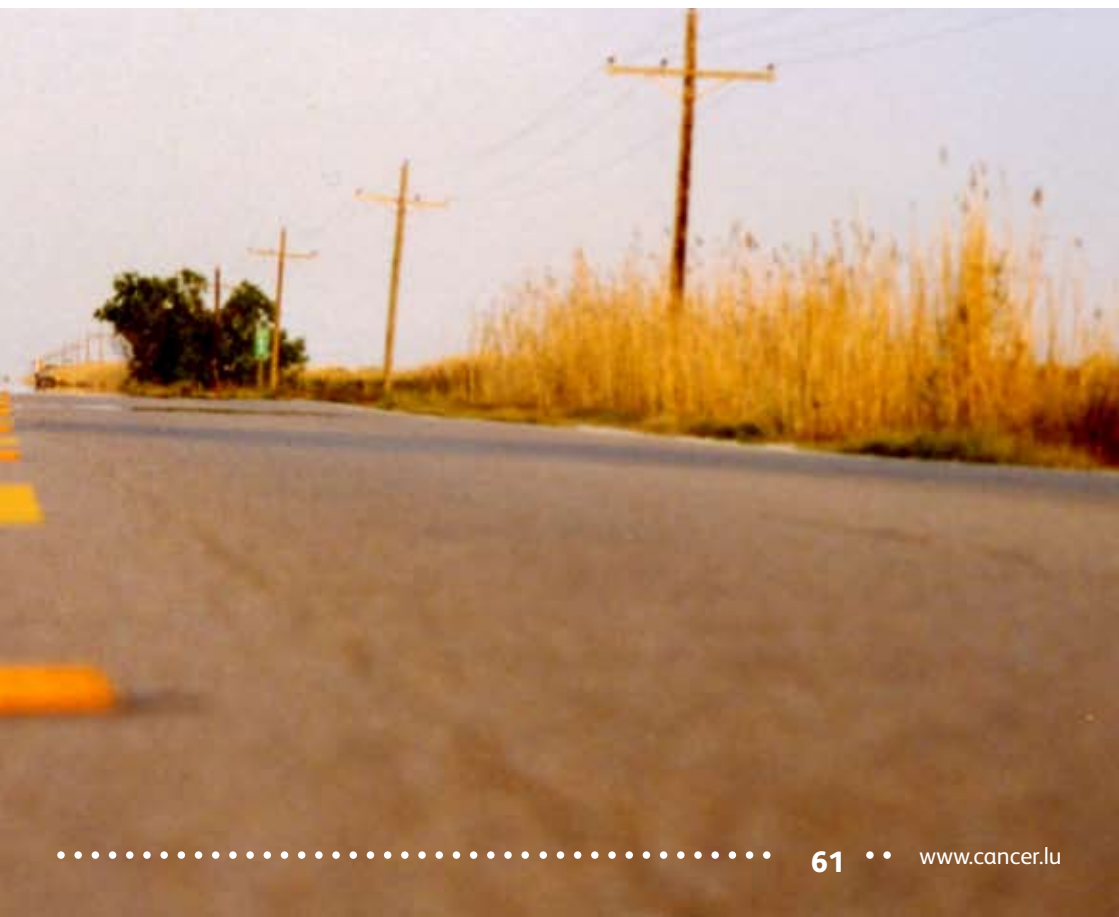
Kapitel 11

DIE UNGEWISSE ZUKUNFT





Es ist sicher schwierig, angesichts einer ungewissen Zukunft gelassen zu bleiben. Oft wirst Du Dir Fragen stellen wie: Wird meine Mutter / mein Vater den Krebs überleben? Wird der Krebs zurückkommen? Wird das Leben jemals wieder dasselbe sein? Werde ich jemals wieder lachen?





„Nicht dass Du mich falsch verstehst: Ich bin so froh, dass die Behandlung vorbei ist. Es war ganz schwer, meinen Stiefvater so krank zu sehen. Jetzt, wo er wieder zu Hause ist, gilt wieder alles wie gehabt: Schlafenszeit um 22 Uhr, kein Spätabend-Fernsehen mehr, Diskussionen über meine Freunde. Es gelten wieder die alten Regeln.“ – Noémie, 17 Jahre



Niemand weiß über die Zukunft Bescheid, dennoch kannst Du einige Dinge tun, um Deinem Leben ein wenig mehr Stabilität zu geben.

► **Setze die Gespräche fort – und haltet weiterhin als Familie zusammen.**

Vielleicht hat Euch die Erfahrung in der Familie zusammengeschweißt, und vielleicht schätzt Ihr Euch gegenseitig mehr denn je.

► **Entdecke Deine eigenen Bedürfnisse**

Lass' Dir nicht von anderen Deine Gefühlszustände diktieren. Lebe das Leben in Deinem Rhythmus und auf Deine Weise.

► **Denk' daran, dass Du als Person daran wachsen wirst.**

Zahlreiche Jugendliche erwähnten, dass die Tatsache, einen krebserkrankten Elternteil zu haben, sie mitfühlender, verantwortungsvoller und stärker gemacht habe.

► **Akzeptiere Hilfe von anderen**

Es kann sein, dass Du Dich noch nie so allein auf dieser Welt gefühlt hast wie jetzt. Aber Du bist nicht allein. Familie, Freunde, Nachbarn sowie Psychologen stehen bereit, um Dir zu helfen, Dir zuzuhören oder um einfach für Dich da zu sein.

► **Genieße jeden Tag**

Viele Jugendliche mit einem krebserkrankten Elternteil meinten, sie hätten gelernt, die Welt klarer zu sehen. Du wirst vielleicht einige Dinge schätzen lernen, die Du so nie gesehen hast. Vielleicht bist Du empfänglicher geworden für die kleinen Freuden des Lebens.

Nimm' Dir Zeit, Deine Gedanken darüber hier aufzuschreiben:



.....

Weder eine Broschüre noch eine Person wird Dir genau sagen können, wie die Zukunft aussieht. Mit einem krebserkrankten Elternteil zu leben ist keine leichte Angelegenheit - und Dein Leben wird wahrscheinlich nie mehr wie früher sein. Aber letztendlich wirst Du es durchstehen. Warum? Du bist stark! Und Du hast die notwendigen Fähigkeiten dazu, auch wenn Du manchmal an Dir selbst zweifelst.

.....

UNTERSUCHUNGS- METHODEN

UNTERSUCHUNG	ZIEL	ABLAUF: WAS PASSIERT GENAU?
BIOPSIE	Dient dazu, festzustellen, ob ein Tumor oder eine Zellansammlung kanzerös ist. Ein gutartiger Tumor ist kein Krebs, ein bösartiger schon.	Der Arzt entnimmt mit einem Instrument Gewebe und lässt dieses untersuchen. Die genaue Bezeichnung richtet sich entweder nach der Entnahmetechnik (z.B. Nadelbiopsie) oder nach dem Entnahmeort (Schleimhautbiopsie).
BLUTANALYSE	Dient dazu, festzustellen, ob die Qualität und Quantität der chemischen Substanzen und der Elemente des Bluts normal sind.	Eine Krankenschwester führt eine Nadel in eine Vene – meistens am Arm – ein und entnimmt Blut.
KNOCHENMARKS-PUNKTION	Ermöglicht, Zellen aus dem Inneren des Knochens zu bekommen, um diese dann mikroskopisch zu untersuchen.	Mit Hilfe einer Hohlnadel wird Knochenmark entweder aus dem Brustbein oder dem Beckenknochen entnommen.
COMPUTER-TOMOGRAPHIE	Nutzung von Röntgenstrahlen und eines Computers, um 3D-Bilder vom Inneren des Körpers herzustellen.	Der Patient liegt auf einem Tisch, der in eine Röhre geschoben wird. Dann wird eine Reihe von Röntgenbildern angefertigt.

UNTERSUCHUNG	ZIEL	ABLAUF: WAS PASSIERT GENAU?
MAGNET- RESONANZANALYSE	Bildgebendes Verfahren, das die Magnetwirkung ausnutzt, um Bilder von Organen und anderem Gewebe aus dem Inneren des Körpers anzufertigen.	Diese Untersuchung findet in einem relativ engen Tunnel statt. Das Gerät tastet den Körper während mehrerer Minuten ab.
PET-SCAN	Aufnahme der Strahlung, die vom Patienten aufgrund der Applikation des Radiopharmakons (spezielles Arzneimittel) abgegeben wird.	Der Patient bekommt eine Injektion, dann fertigt eine Kamera digitale Bilder vom Inneren des Körpers an.
LUMBALPUNKTION	Ermöglicht es, eine Flüssigkeit aus dem Wirbelkanal zu bekommen, um diese dann mikroskopisch zu untersuchen.	Hier wird eine Nadel benutzt (Einstich in den Flüssigkeitsraum im Wirbelkanal).
SONOGRAPHIE	Nutzung von Ultraschallwellen, die durch die Haut in den Körper eingestrahlt werden. So lassen sich Ultraschallbilder von inneren Organen und anderen Körpergeweben anfertigen.	Ein kleines Gerät wird auf eine Körperregion des Patienten gerichtet. Auf dem Bildschirm des Computers erscheint dann ein Bild.
RÖNTGEN	Anfertigung von Bildern vom Inneren des Körpers dank der Röntgen-Technik.	Entweder steht der Patient vor dem Röntgengerät oder er liegt auf einem Tisch.

ERKLÄRUNG VON BEGRIFFEN

Die folgende Liste hilft Dir dabei, häufig erwähnte medizinischen Begriffe zu verstehen. Hab' keine Scheu, Fragen zu stellen, wenn Du nicht nachvollziehen kannst, worüber gerade gesprochen wird.

B

Behandlungsplan: Festlegung von Ablauf, Dosis und Kontrollzyklen der verschiedenen Therapiemethoden (Chemotherapie, Strahlentherapie, Chirurgie).

Benigne: Benigne (=gutartige) Tumoren respektieren im Gegensatz zu bösartigen die natürlichen Gewebegrenzen. Sie können zwar groß werden, wachsen aber nicht durchdringend in Nachbargewebe ein und bilden keine Tochtergeschwülste (Metastasen).

C

Chemotherapie: Die Chemotherapie ist eine medikamentöse Behandlung von Krebserkrankungen. Chemotherapie wird meistens intravenös (über eine Blutbahn) verabreicht oder kann oral erfolgen.

D

Depression: Ist eine psychische Erkrankung mit den Hauptsymptomen Niedergeschlagenheit, andauernde Traurigkeit sowie Verlust von Interesse und Freude. Das Gefühlsleben ist eingeeengt, was zum Verlust des Interesses an der Umwelt führen kann. Hinzu kommen Schlafstörungen, Essensstörungen, Müdigkeit und Suizidgefahr.

Diagnose: Feststellung einer Krankheit durch deren Zeichen und Symptome.

G

Gewebe: Ansammlung von Körperzellen. Die Zellen eines Gewebes besitzen ähnliche oder gleiche Funktionen und erfüllen gemeinsam die Aufgaben des Gewebes.



H

Hormon: Ist ein körpereigener Stoff, der in spezialisierten Zellen und Gewebe hergestellt wird und auf dem Blutweg oder auf dem Lymphweg andere Zellen oder Organe erreicht, um dort eine spezifische Wirkung zu erzielen.

Hormontherapie: Behandlungsmethode, bei der Hormone eingesetzt werden, um das Wachstum einiger Krebsarten (etwa Prostatakrebs oder Brustkrebs) zu verlangsamen oder zu verhindern. Sie erfolgt in der Regel oral, und zwar über mehrere Monate hinweg.

I

Immuntherapie: Behandlungsmethode, bei denen das Immunsystem gestärkt wird, um besser gegen Infektionen, Krebs und andere Krankheiten zu kämpfen. Diese Behandlungsform wird auch eingesetzt, um einige Nebenerscheinungen der Krebstherapie zu lindern.

Intravenös: Verabreichen eines Medikaments oder einer flüssigen Substanz direkt in die Vene. Dies geschieht durch eine Injektion oder Infusion.

K

Knochenmark: Ist ein Gewebe in den Markhöhlen der Knochen. Im roten Knochenmark, einem weichen und eher schwammartigen Gewebe, finden sich die Blutstammzellen, aus denen die verschiedenen Blutzellen (die Erythrozyten, Leukozyten und Thrombozyten) gebildet werden.

Krebs: Der Name ist ein Sammelbegriff für viele bösartige Erkrankungen, die – unbehandelt – alle eines gemeinsam haben: Zellen, die außer Kontrolle geraten, vermehren sich ungebremst, breiten sich im Körper aus und zerstören gesundes Gewebe und Organe.

Hier die Hauptkrebsarten:

- Das Karzinom ist ein bösartiger Tumor, der seinen Ursprung in Epithelzellen hat (Zellen im Deckgewebe von Haut oder Schleimhaut (Epithel)).
- Leukämie wird auch Blutkrebs genannt. Die Leukämie hat ihren Ursprung im blutbildenden System (z.B. im Knochenmark). Sie zeichnet sich durch eine stark vermehrte Bildung von weißen Blutkörperchen aus.
- Lymphome und das Multiple Myelom entwickeln sich in den Zellen des Immunsystems.

- Das Sarkom ist ein bösartiger Tumor, der sich vom Stützgewebe ableitet (Bindegewebe, Knochen, Knorpel, Muskel, Fettgewebe).

L

Leukämie: Bösartige Erkrankung der Organe, die für die Bildung der roten und weißen Blutkörperchen verantwortlich sind (unter anderem Knochenmark und Lymphsystem). Sie zeichnet sich durch eine stark vermehrte Bildung von weißen Blutkörperchen aus.

M

Maligne: Bösartige (maligne) Tumoren sind krebsartig (kanzerös). Zellen in diesen Tumoren sind atypisch, wachsen und teilen sich unkontrolliert und ohne Plan. Diese Tumoren wachsen ins Nachbargewebe ein, zerstören es und bilden Absiedlungen in entferntem Gewebe. Die Absiedlung von Krebs in andere Körperteile nennt man Metastase.

Metastase: Tochtergeschwulst, das entsteht, wenn Tumorzellen aus dem ursprünglichen Krankheitsherd verstreut werden. Eine Metastasierung kann über den Blutweg oder mit dem Lymphstrom erfolgen.

N

Nebenwirkungen: Unerwünschte Auswirkungen einer Therapie. Bei Krebserkrankungen können dies sein: Müdigkeitsgefühl, Schmer-

zen, Magenschmerzen, Erbrechen, Haarausfall, Aphten.

R

Remission: Das Nachlassen chronischer Krankheitszeichen. Eine Remission ist aber nicht zwingend mit Heilung gleichzusetzen. Bei einer Vollremission sind sämtliche Krankheitszeichen verschwunden. Hält die Remission mindestens fünf Jahre lang ununterbrochen an, sprechen Ärzte in der Regel von Heilung.

Rezidiv: Erneutes Auftreten eines Tumors nach vorheriger Behandlung bzw. nach einer symptomfreien Periode.

Risikofaktoren: Umstände oder Faktoren, welche die Entstehung einer bestimmten Erkrankung begünstigen. Externe (=äußere) Krebsrisikofaktoren sind unter anderem ein fortgeschrittenes Alter, Giftstoffe im Tabakrauch, Fehlernährung und Übergewicht, übermäßiger Alkoholkonsum, übermäßige Sonnenstrahlung / UV-Licht, Radioaktivität, manche Chemikalien oder bestimmte Virusinfektionen (HPV, usw.)

Röntgenstrahlen: Röntgenstrahlen sind eine bestimmte Form von elektromagnetischen Wellen. Im Gegensatz zu Licht ist Röntgenstrahlung wesentlich energiereicher. In niedriger Dosis werden sie in der Diagnose von Krankheiten eingesetzt, indem Röntgenaufnahmen hergestellt werden. In hoher Dosis werden sie für therapeutische Zwecke eingesetzt. So sollen Tumorzellen zerstört werden.



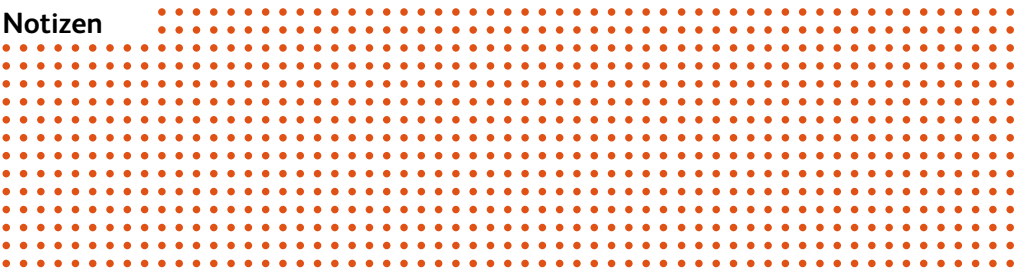
Stammzellentransplantation: Hier werden gesunde Blutzellen übertragen. Lange Zeit war das Knochenmark die alleinige Quelle für Transplantate mit blutbildenden Stammzellen. Heute wird das Transplantat auch aus dem im Körper zirkulierenden (peripheren) Blut gewonnen. Die transplantierten Stammzellen können vom Patient selbst oder von Spendern kommen. Die Spender sind oft Familienmitglieder. Der Patient erhält die Stammzellen auf intravenösem Weg.

[illegible]

Tumor: Das Wort ‚Tumor‘ bedeutet ‚Schwellung‘ oder ‚Geschwulst von Körpergewebe‘. Es gibt gutartige (benigne) und bösartige (maligne) Tumore.



Zelle: Kleinste lebensfähige Einheit des Körpers mit Zellkern, der das Erbmateriale enthält. Zellen sind meist in Geweben mit spezialisierter Funktion organisiert und vermehren sich durch Teilung.



Handwriting practice lines consisting of 15 horizontal orange lines.



**Fondation
Cancer**

Info · Aide · Recherche

**DIE FONDATION CANCER
IST FÜR DICH DA!**

Ruf' uns an:
Tel.: 45 30 331

oder schreib' uns:
209, route d'Arlon L-1150 Luxembourg
E-mail: fondation@cancer.lu

Lerne uns kennen:
www.cancer.lu
