

den ins!der

n° 91 • September 2022

**Ein Familienmitglied
hat Krebs, was nun?**



**Fondation
Cancer**

Info - Aide - Recherche

Was ist passiert?



Du hattest schon so ein Gefühl, dass es schlechte Nachrichten gibt. Deine Eltern haben dich ins Wohnzimmer gerufen, jetzt sitzt du auf dem Sofa. Auch deine Oma und dein Opa sind da, dein Onkel und eine Tante.

Schließlich wird es still.

Dann sagt deine Mutter mit wackeliger Stimme, dass dein Papa krank ist. Er hat Krebs. Er muss operiert

werden und in eine spezielle Behandlung gehen. Zuerst kommt der Schock. Dann die Trauer, die Angst und die Hilflosigkeit. Du willst erst mal ganz alleine sein und läufst in dein Zimmer.

Jedes Jahr bekommen **in Luxemburg rund 3.000 Menschen Krebs**. Für die Betroffenen ist die Diagnose schlimm. Aber auch ihre Familie leidet unter der Krankheit und der neuen Situation.

Kinder und Jugendliche fallen nach der Krebsdiagnose eines Familienmitglieds häufig in ein tiefes Loch. Oft entsteht **ein Gefühlschaos**, weil sich Angst, Wut und Trauer vermischen. Gleichzeitig

ist es normal, dass du dir in einer solchen Situation viele Fragen stellst. Welche Gefühle können auftauchen und was bedeuten sie?



Schuld

Besonders Jugendliche fragen sich häufig, ob ihr eigenes Verhalten die Krankheit bei ihren Familienmitgliedern ausgelöst hat. War ich nicht brav? War ich zu laut? Hätten wir bloß nicht so oft streiten sollen?

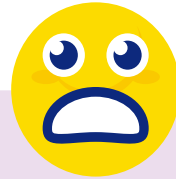
Ganz wichtig: **Du bist nicht schuld!** Eine Krebserkrankung wird niemals durch Stress, Streit oder sonstiges ausgelöst. Auch wenn es sich manchmal so anfühlt, als wärst du verantwortlich: **Erinnere dich wieder und wieder daran, dass das nicht stimmt!**



Wut

Du kannst einfach nicht verstehen, warum gerade dein Papa krank geworden ist. Oft denkst du: Das ist unfair! Du willst ins Kissen boxen, laut schreien und dich verstecken.

Auch die Wut ist **eine normale Reaktion**, für die du dich nicht schämen musst. Hinter der Wut steckt oft eine Mischung aus unterschiedlichen, anderen Gefühlen: Hilflosigkeit, Verzweiflung oder Ohnmacht. Du kennst dieses Gefühl bestimmt aus anderen Situationen: Wenn du dir nicht zu helfen weißt, wirst du wütend. Wichtig ist, dass du dieses Gefühl mit anderen Menschen teilst – entweder mit deinen Eltern, deinen Freunden oder einer anderen Vertrauensperson, bei der du dich wohlfühlst.



Angst

Du hast **Angst**, denn du weißt nicht, was jetzt passiert. Wie gefährlich ist die Krankheit? Kann dein Papa an Krebs sterben? In deinem Kopf malst du dir die schrecklichsten Szenarien aus.

Es ist normal, in einer solchen Situation Angst zu haben. Doch: Eine Krebsdiagnose heißt nicht unbedingt, dass jemand stirbt. Die Medizin hat in den letzten Jahrzehnten viele Fortschritte gemacht. Die Krebsbehandlungen sind heute besser als noch vor einigen Jahren. Oft kann Krebs geheilt werden oder die Menschen können mit der Krankheit noch lange leben.





Auch Eltern haben Angst

Eine schwere Krankheit kann wie eine dunkle Wolke über dem Familienleben schweben. Sie ist immer da, wirft immer ihren Schatten und erschwert das Reden. Oft wissen Eltern nicht, ob sie überhaupt mit ihren Kindern über die Krankheit reden können – und wenn ja, wie das geht. Deine Eltern reden viel mit anderen Erwachsenen, mit den Ärztinnen zum Beispiel und mit Freunden

und Familie. Oft hast du das Gefühl, dass du nichts über den Verlauf der Krankheit erfährst.

Was du aber mitbekommst, ist, dass es auch deinen Eltern gerade nicht gut geht. Bisher hast du deine Eltern immer als starke Menschen erlebt, die nichts umwerfen kann. Die mit dir lachen und spielen, dich unterstützen und trösten. Deine Felsen in der Brandung.

Jetzt siehst du aber auch, dass es ihnen nicht gut geht. Sie sind traurig und müde. Sie streiten sich öfter. Sie lachen nicht mehr so häufig. Sie leiden genau wie du unter der neuen Situation und wissen nicht genau, wie die Zukunft aussieht. Und auch deine Eltern sind wütend: Warum wir?





Suche das Gespräch!

Genau in dieser Situation ist es wichtig, den Sturm nicht auszusetzen. Vielleicht denkst du: *„Ich sage lieber nichts, es wird schon besser werden.“* Aber das wäre die falsche Herangehensweise. Suche das Gespräch mit deinen Eltern! Erzähle ihnen von deinen Ängsten und Sorgen, und du wirst sehen: Deiner Familie geht es vermutlich genauso wie dir!

Wenn es dir schwerfällt, ein Gespräch anzufangen, kannst du genau das sagen. Du kannst deinen Eltern sagen: *„Ich würde gerne mit euch sprechen, aber ich weiß nicht, womit ich anfangen soll.“* Gemeinsam findet ihr einen Weg. Zum Beispiel merkt ihr, dass ihr bei einem Spaziergang gut sprechen könnt. Vielleicht findet ihr heraus, dass du mit deiner Mutter besser sprechen kannst als mit deinem Vater – oder umgekehrt.

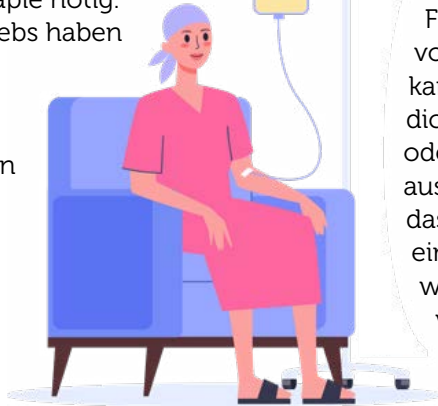




Was kommt auf mich zu?

Es gibt viele verschiedene Arten von Krebs. Zu den großen Unterschieden gehört unter anderem, dass die Behandlung von Krebs nicht immer gleich abläuft. Manchmal wird der Krebs mit einer Operation behandelt, manchmal ist eine Chemotherapie nötig. Fast alle Arten Krebs haben aber eine große Gemeinsamkeit: Die Behandlung hat Auswirkungen körperlicher und seelischer Art.

Vor allem verläuft jede Krebserkrankung anders. Einige Menschen schaffen die Behandlung sehr gut, andere sind lange krank. Es kann dir helfen, zu wissen, was auf dich zukommen kann.



Körperliche Auswirkungen:

Eine der markantesten Auswirkungen einer Krebsbehandlung ist der Haarausfall.

Da du es gewohnt bist, die meisten Familienmitglieder mit vollem Haar zu sehen, kann der neue Anblick dich verunsichern oder sogar Panik auslösen. Wichtig ist, dass du weißt: Nach einer Chemotherapie wachsen die Haare wieder nach!

Die anstrengende Behandlung führt bei vielen Menschen auch zu Bauchweh und Übelkeit. Das kann dazu führen, dass du einige deiner Lieblingsgerichte nicht mehr essen kannst – weil die kranke Person den Geruch davon für ein paar Wochen oder Monate nicht ausstehen kann.



Viele Menschen verlieren während der Behandlung viel Gewicht. Sie werden dünner, bekommen ein eingefallenes Gesicht und ihre Haut wird heller. Davor brauchst du keine Angst zu haben! Oft geht der Gewichtsverlust Hand in Hand mit der Übelkeit – viele Krebspatienten haben einfach oft keinen Appetit.

Für den Körper deines Familienmitglieds ist die Bekämpfung der Krankheit

sehr anstrengend. Denn zwar werden durch die Operation und die nachfolgende Behandlung die kranken Zellen im Körper entfernt, doch auch die gesunden Zellen leiden darunter. Deswegen

sind Krebspatienten häufig müde und erschöpft.

Sie brauchen viel Schlaf und Ruhe, und können häufig die „normalen“ Aufgaben im Alltag nicht mehr erledigen: Einkaufen, Aufräumen, Bügeln.





Ein Grund dafür ist die Angst, dass die Krankheit sich nicht gut behandeln lässt oder zu einem späteren Zeitpunkt wiederkommt. Ebenfalls ist es so, dass sich der Alltag so stark verändert. Wer Krebs hat, geht oft für lange Zeit nicht arbeiten, kann keinen Sport mehr machen und hat nicht die Kraft, seine Freunde zu besuchen. All diese Faktoren haben Auswirkungen auf die mentale Gesundheit und können zum Beispiel dazu führen, dass die erkrankte Person sich oft traurig fühlt.

Seelische Auswirkungen:

So wie du dir viele Fragen stellst und nicht weißt, wie die Zukunft aussieht, geht es deiner Familie auch. Diese Unwissenheit kann bei Krebspatienten Angstzustände auslösen. Krebspatienten, auch noch nach der Behandlung, leiden häufiger unter psychischen Krankheiten wie Depressionen als Menschen ohne Krebs.





Veränderungen des Alltags

Wenn ein Familienmitglied Krebs bekommt, dann ändert sich bei dir zu Hause vieles. Plötzlich sind Termine im Krankenhaus oder bei der Ärztin die erste Priorität, dafür bleibt keine Zeit und keine Kraft für Aufgaben im Haushalt.



Es wird zum Beispiel vorkommen, dass hin und wieder keiner zu Hause ist, um dich ins Basketballtraining zu fahren. Dass du deine Hausaufgaben ohne Hilfe schaffen musst. Dass du dich selber um das Abendessen kümmern musst. Oder dass deine Wäsche nicht gemacht ist.

Diese Änderungen im Familienleben können nervig für dich sein. Es gibt Kinder und Jugendliche, die von alleine im Haushalt helfen wollen, anderen fällt es schwerer. Es ist auch nicht deine Aufgabe, plötzlich den gesamten Haushalt zu machen. Aber es wird passieren, dass du etwas mehr helfen musst als früher.

Der Umgang mit der neuen Situation

Mit diesen Veränderungen klarzukommen, kann am Anfang schwer sein. Aber eine Sache solltest du immer im Kopf behalten: Auch wenn es gerade etwas schwerer ist, darfst du trotzdem Spaß haben! Du darfst dich ablenken, mit Freunden treffen, am Computer spielen und deine Hobbys ausüben – ganz ohne schlechtes Gewissen. Es ist wichtig, diesen Ausgleich zu haben – auch für deine eigene, mentale Gesundheit.



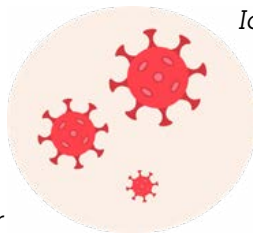


Eine 14-Jährige erzählt von der Krebserkrankung ihrer Mutter

Marie (Name geändert) ist 14 Jahre alt. In den vergangenen sieben Jahren ist ihre Mutter drei Mal an Brustkrebs erkrankt. Sie hat den Krebs ihrer Mutter als junges Kind und als Teenager erlebt und teilt ihre Erfahrungen:

„Ich war gerade beim Turnen. Sonst hat mich meine Mutter nach dem Training abgeholt, doch an diesem Tag kam sie mittendrin. Wir fuhren zusammen mit meiner Schwester, die zwei Jahre jünger ist, zu einer großen Wiese und machten ein Picknick. Dort erzählte sie uns, dass sie Krebs hat. Unsere Mutter war sehr direkt mit uns. Aber wir hatten natürlich viele Fragen,

denn wir wussten nicht genau, was Krebs tatsächlich ist. Aber eine Freundin von mir hatte einige Monate vorher im Fernsehen gesehen, dass man an Krebs sterben kann. Das hat mir natürlich Angst gemacht, aber meine Mutter hat uns erklärt, dass ihr Brustkrebs behandelt werden kann.



Ich hatte das Glück, dass meine Großeltern und Tanten nicht weit entfernt von uns wohnen. Wenn meine Mutter operiert wurde oder wegen der Behandlungen erschöpft war, hat sich die Familie um uns gekümmert. Gleichzeitig habe ich auch gelernt, Rücksicht auf meine Mutter zu nehmen. Natürlich



streiten wir hin und wieder, aber es gab auch Momente, in denen ich dachte: Ich muss mich jetzt zurücknehmen.

Vor allem bei der ersten Krebserkrankung war die Schule für mich wie ein sicherer Hafen. Es war eine gute Ablenkung! Ich bin damals auch gerne zur Schule gegangen und hatte einen Ort, an dem der Krebs nicht wichtig war. Das hat mir gutgetan.

In der Schule wäre es mir aber unangenehm gewesen, wenn alle gewusst hätten, dass meine Mutter Krebs hatte. Ich kann nicht richtig erklären, warum – aber es war mir peinlich. Meinen guten Freundinnen und Freunden habe ich es erzählt. Meine Mutter hat auch meine Lehrerinnen und Lehrer informiert, ebenso die Eltern meiner guten Freunde. Falls ich also mal eine Hausaufgabe nicht machen konnte, wussten meine Lehrer Bescheid.

Mir hat immer geholfen, Dinge zu tun, die ich gerne mache. Ich schwimme zum Beispiel sehr gerne und trainiere mehrmals pro Woche. Dort bin ich in meiner Welt und habe Zeit für mich.

Aber ich bin auch bei jeder Erkrankung meiner Mutter zu psychologischen Gesprächen gegangen. Einfach, um über den Alltag zu sprechen. Bei der dritten Krebserkrankung habe ich mit der Psychologin gar nicht mehr so viel direkt über den Krebs gesprochen, sondern mehr über mich und meine Ängste.

Aus meiner Erfahrung heraus würde ich Kindern und Jugendlichen, die eine ähnliche Erfahrung machen, raten: Sprecht mit der Person, die krank geworden ist. Fragt sie, wie sie mit der Krankheit umgehen. Aber ganz allgemein, glaube ich, ist es wichtig, Menschen zu haben, mit denen man sprechen kann. Ich konnte zum Glück mit meiner Mutter direkt sprechen. Aber es muss nicht die kranke Person sein. Jemanden zu haben, mit dem man seine Sorgen teilen kann, ist das Wichtigste!"



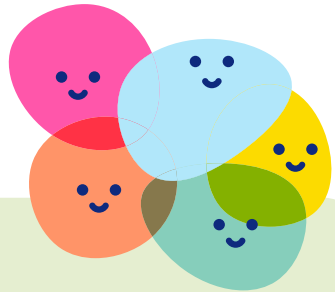


Was sage ich meinen Freund:innen?



Kinder und Jugendlichen wählen meist sehr sorgfältig aus, welchen ihrer Freunde sie von der Erkrankung ihres Familienmitglieds erzählen. Dahinter stecken unterschiedliche Gedanken:

- Der Wunsch, in der Schule keine Sonderrolle einzunehmen
- Die Angst, bemitleidet zu werden
- Die Sorge, im Mittelpunkt zu stehen und unangenehme Fragen zu beantworten
- Der Gedanke, die Freunde zu überfordern und den Kontakt zu verlieren.



Die Schule als „krebsfreier“ Ort

Der Schulalltag ist außerdem häufig eine Ablenkung vom schwierigen Familienleben zu Hause. Es ist also nur normal und verständlich, wenn du einen Ort haben willst, an dem das Leben ohne Veränderungen weitergeht!

Wenn du dich dafür entscheidest, deinen engen Freunden von der Krebserkrankung zu erzählen, dann beachte:

- Du entscheidest, wem du etwas sagst: Bitte deine Freunde, das Geheimnis nicht weiterzuerzählen. Deine guten Freunde werden das hoffentlich respektieren!
- Du setzt die Grenzen: Fühle dich nicht gezwungen, Details der Erkrankungen zu erzählen, wenn du das nicht möchtest!
- Es kann sein, dass einige Freunde sich schwertun, über das Thema zu sprechen. Das bedeutet nicht, dass sie dich nicht gerne haben. Es lohnt sich, mit diesen Freunden Dinge zu tun, die dich vom Alltag ablenken!



Auswirkungen einer Krebserkrankung im Umfeld auf die Psyche und den Körper



Wie du auf eine Krebserkrankung in deiner Familie reagierst hängt von mehreren Faktoren ab:

- Deinem Alter: als Kind bist du abhängiger von deinen Eltern, als Jugendlicher lernst du dich gerade selbst kennen. Mit 14 Jahren hast du ein anderes Verhältnis zu den Eltern als mit 18 oder 19 Jahren
- Deinem Geschlecht: Mädchen fällt es oft leichter, über Gefühle zu sprechen, während es Jungs oft schwerfällt
- Deiner Persönlichkeit: einigen Menschen fällt es leicht, über Probleme zu reden, andere werden eher aggressiv

Wut, Trauer, Angst und Schuldgefühle sind Gefühle, die oft bei Kindern und Jugendlichen auftreten. „Das sind normale Gefühle, aber sie können extreme Tendenzen annehmen“, erklärt Sarah Kretschmer, Psychologin und Psychotherapeutin bei der Fondation Cancer.

Während kleine Kinder die Familie als Hauptanker haben, der sie ihre Gefühle oftmals anvertrauen, ist dies bei Jugendlichen anders. „Jugendliche sind in einer speziellen Phase, sie machen viele Veränderungen und Entwicklungen durch, die zunehmende Autonomie ist ein wichtiger Bestandteil.“, betont Sarah Kretschmer. Bei einer Krebserkrankung in der Familie ist allerdings oft das Gegenteil der Fall: Die Familie rückt näher zusammen und es kann schwer sein Unabhängigkeit in dieser Situation zu entwickeln.



Weil Jugendliche in der Familie mehr helfen müssen und oftmals weniger Freiheit haben als zuvor, entstehen zusätzliche Konflikte. *„Außerdem beobachten wir oft, dass Jugendliche sich abkapseln. Sie vernachlässigen die Schulen, fangen an, Alkohol oder Zigaretten zu konsumieren“*, erwähnt die Psychotherapeutin.

Kognitiv weit entwickelt, emotional aber nicht

Es ist aber natürlich nicht so, dass bei Kindern von Krebspatient:innen automatisch psychische Krankheiten auftauchen. *„Meist haben Kinder und Jugendliche, die psychisch krank werden, zuvor schon Probleme gehabt. Die Krebserkrankung verstärkt diese Krankheitsprobleme, löst sie aber in der Regel nicht aus“*, sagt Sarah Kretschmer.

Auch für Jugendliche gilt: Du solltest eine erwachsene Vertrauensperson suchen, mit der du sprechen kannst. Das hat einen einfachen Grund: Jugendliche sind zwar kognitiv meist weit entwickelt, emotional aber noch

nicht. *„Erwachsene können helfen, mit der emotionalen Ebene umzugehen – egal, ob es sich um Familienmitglieder oder andere Vertrauenspersonen handelt“*, erwähnt die Psychologin.

Und wenn man über diese Gefühle nicht spricht? *„Dann spricht am Ende immer der Körper“*, beteuert Sarah Kretschmer. *„Wenn sich die Gefühle nach innen fressen, dann können psychosomatische Probleme wie Bauchschmerzen oder Anorexie auftauchen“*, bemerkt Sarah Kretschmer.



Was hilft?

Es gibt keine Wundermittel gegen die Auswirkungen einer Krebsdiagnose. Aber: Viele Dinge, die dir guttun, werden auf jeden Fall helfen! Dies trifft sowohl auf die körperliche als auch auf die mentale Verfassung zu!

Schon die Römer sagten: Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper! Sport treiben, gesunde Ernährung und ein ausgewogener Schlaf sind eine gute Möglichkeit, dem Körper ein gesundes Ausgleichsprogramm zu bieten.





Aber: Auch für die mentale Gesundheit kann man etwas tun. Manchmal hilft es, ein Tagebuch zu führen und die eigenen Gedanken aufzuschreiben!


Mit sich selber reden fällt oft leichter als mit anderen. Oder einfach mal die Augen schließen, die Lieblingsmusik hören und dem Kopf eine Auszeit geben.



Professionelle Hilfe:

 **Fondation Cancer:** Die luxemburgische Krebsstiftung bietet psychologische Beratung und Betreuung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene an. Die Dienstleistungen sind kostenlos und werden in mehreren Sprachen angeboten (Luxemburgisch, Deutsch, Französisch, Englisch, Portugiesisch, Griechisch, Spanisch). Die Beratungen sind auch per Videokonferenz möglich
Internet: cancer.lu / T 45 30 331 / E fondation@cancer.lu

 **Psy Jeunes:** das Beratungsangebot für junge Menschen des *Luxemburgischen Roten Kreuzes*.
Internet: croix-rouge.lu/service/psy-jeunes / T 27 55 63 00
E psyjeunes@croix-rouge.lu

 **SePAS:** der psycho-soziale Dienst in den luxemburgischen Schulen. Oftmals bieten die SePas-Dienste in den jeweiligen Schulen eine erste Möglichkeit, das Gespräch zu suchen.
Internet: cepas.public.lu



Rejoins-nous sur les réseaux sociaux
Folge uns in den sozialen Medien



@fondationcancer



Fondation Cancer Luxembourg



@fondationcancerluxembourg



@FondationCancer



den ins!der

Intéressé(e)? / Interessiert?

Abonnement gratuit / Gratis-Abo

Il suffit de remplir le formulaire et de l'envoyer par e-mail
à fondation@cancer.lu ou par la poste à l'adresse ci-dessous.

Es genügt, das Formular auszufüllen, per E-Mail an fondation@cancer.lu
oder per Post an die untenstehende Adresse zu schicken.



**Oui, je veux recevoir le magazine *den ins!der* gratuitement 4 x par an.
Ja, ich möchte die Zeitschrift *den ins!der* 4 x pro Jahr kostenlos erhalten.**

Nom / Name Prénom / Vorname

Adresse

Code postal / Postleitzahl

Ville / Ort

Date de naissance / Geburtsdatum / /

E-mail

Editeur / Herausgeber: Fondation Cancer.

Alle Rechte vorbehalten/Tous droits réservés.

Conception, texte et rédaction / Konzept, Text und Redaktion: Matthias Kirsch

Photos / Fotos: iStockphoto

Layout: cropmark.lu | Imprimerie: Imprimerie eXe s.a. | Revue trimestrielle de la Fondation Cancer - RCS Luxembourg G 25

den ins!der
c/o Fondation Cancer

209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

cancer.lu

