

Diagnose Krebs:

Wie sage ich es meinem Kind?



Patientenbroschüre

Redaktion

Barbara Strehler,
Psychotherapeutin und Psycho-Onkologin

Herausgeber

Fondation Cancer
209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
RCS Luxembourg G 25

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

cancer.lu

Copyright: Fondation Cancer

Fotos: Istockphotos/Shutterstock

Diese Broschüre ist auch in französischer und portugiesischer Sprache erhältlich.

Scan mich - Digitale Ausgabe



Ausgabe 2023

Vorwort

Jährlich wird bei rund 3.000 Frauen und Männern in Luxemburg eine Krebserkrankung festgestellt. Die Diagnose ist nicht nur für die Betroffenen ein Schock – mitbetroffen ist immer die gesamte Familie. Für den Erkrankten, aber auch für den Partner oder die Partnerin und die Kinder folgt in der Regel eine Zeit voller Angst und Zweifel.

Viele Betroffene sind Mütter oder Väter von jüngeren und älteren Kindern bzw. Jugendlichen. Unmittelbar nach Entdeckung der Krankheit stellen Sie sich viele Fragen, etwa:

- Wie soll ich es meinem Kind sagen?
- Soll ich es überhaupt sagen?
- Ich möchte, dass mein Kind durch meine Krankheit möglichst wenig Schaden nimmt. Wie kann ich da vorgehen?

Mit dieser Broschüre möchte die Fondation Cancer speziell die Situation dieser Kinder und Jugendlichen ins Zentrum der Aufmerksamkeit rücken. Wir möchten Eltern helfen, die besonderen Bedürfnisse ihrer Kinder in dieser Ausnahmesituation zu erfassen und gemeinsam mit ihnen einen guten Weg durch die Krankheit und die Behandlung zu finden. Häufig werden dafür die Weichen in den ersten Wochen nach der Diagnose gestellt. Ziel dieser Broschüre ist es deshalb, Eltern Hilfestellungen insbesondere für diese erste Zeit zu geben.

Hilfreiche Hinweise enthält die Broschüre nicht nur für betroffene Eltern. Auch Lehrer, Erzieherinnen, die Großeltern und Freunde der Familie haben viele Fragen, wie sie mit der veränderten Situation des Kindes bestmöglich umgehen können und sollen.

Natürlich kann eine Broschüre nicht alle Fragen beantworten. Zögern Sie deshalb nicht, sich mit Ihren persönlichen Anliegen an unseren psychosozialen Dienst zu wenden.

Wir informieren und beraten Sie gerne.

Das Team der Fondation Cancer

Inhaltsverzeichnis

Häufig gestellte Fragen	6
Soll ich es meinem Kind überhaupt sagen, dass ich Krebs habe?	
Wer soll es meinem Kind sagen?	
Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Gespräch?	
Belaste ich mein Kind zu stark, wenn ich während des Gesprächs weine?	
Was soll ich auf die schwierigste Frage antworten?	
Welche Fragen beschäftigen mein Kind sonst noch?	
Was kann ich meinem Kind sagen?	
Gespräche in den verschiedenen Altersgruppen	10
Kinder von 1-2 Jahren	
Kinder von 3-6 Jahren	
Kinder von 7-12 Jahren	
Teenager und Jugendliche ab 13 Jahren	
Wer muss sonst noch informiert werden?	
Die Unterstützung der Fondation Cancer für krebsbetroffene Familien	13
Psychoonkologische Unterstützung – ein Angebot der Fondation Cancer	16



Häufig gestellte Fragen

Mit der Diagnose Krebs werden auch jüngere Menschen konfrontiert, die mitten im Leben stehen, in voller Verantwortung für Familie und Kinder. Plötzlich scheint der ganzen Familie der Boden unter den Füßen weggerissen zu sein. Daran ändert auch die Tatsache nichts, dass heute immer mehr Krebspatienten erfolgreich behandelt werden können.

Wenn Sie Kinder haben, wird Ihnen als Elternteil in dieser Situation viel zugemutet. Die Wucht der Nachricht muss erst einmal verkraftet werden, auf einer ganz persönlichen Ebene und mit dem Partner. Gleichzeitig verlangt das enge Zusammenleben mit den Kindern schnelle Entscheidungen, etwa:

- Was soll ich meinem Kind nun sagen?
- Wer spricht mit meinem Kind über die Diagnose?
- Wann ist der beste Zeitpunkt dafür?

Vielleicht fragen Sie sich als Mutter oder Vater, ob es überhaupt nötig ist, das Kind so genau zu informieren? Muss das Wort „Krebs“ in der Familie fallen? Oder kann man es zumindest dem jüngeren Kind ersparen?

Im ersten Teil der Broschüre besprechen wir Grundsätzliches, was Sie als Eltern im Fall der Diagnosestellung beachten sollten, wenn Sie Ihr Kind über die veränderte Situation aufklären.

Im zweiten Teil gehen wir auf die besondere Situation von Kindern in den verschiedenen Altersgruppen ein.

„Diagnose ‚Krebs‘ bei einem Elternteil: Kinder sind mitbetroffen.“

Soll ich es meinem Kind überhaupt sagen, dass ich Krebs habe?

Ja. Und dafür gibt es mehrere Argumente. Zum einen ist es in einer Familie gar nicht möglich, die Krankheit zum Geheimnis unter den Erwachsenen zu machen. Ein Kind wird es sehr rasch spüren, dass etwas Wichtiges in der Familie nicht stimmt. Schon ein Blick zwischen den Eltern, ein rasch beendetes Telefongespräch oder verweinte Augen geben selbst dem noch kleinen Kind den Hinweis: „Hier passiert etwas, das die Eltern beunruhigt!“

Kinder, die nicht wissen, was in der Familie passiert ist, entwickeln ihre eigenen Fantasien über die Geschehnisse. Und hier liegt

ein weiteres Argument: Diese Fantasien können wesentlich bedrohlicher sein als die Krebserkrankung eines Elternteils.

Deshalb: Sprechen Sie mit Ihrem Kind über Ihre Krebserkrankung. Es ist wichtig, dass Ihr Kind sich darauf verlassen kann, über wichtige Veränderungen in der Familie informiert zu werden. Denn ausgeschlossen zu sein, macht sehr schnell einsam. Das Wort „Krebs“ sollte ausgesprochen werden, um Unklarheiten zu vermeiden und möglicherweise direkt die falschen Vorstellungen Ihres Kindes zu korrigieren.

Wer soll es meinem Kind sagen?

Die Antwort hängt von der spezifischen Situation in der Familie ab. Im Idealfall sollten Sie zu zweit, also Vater und Mutter, mit dem Kind sprechen. So spürt das Kind von Beginn an, dass alle „mit offenen Karten“ spielen. Ist dies – aus welchen Gründen auch immer – nicht möglich, geben die folgenden Fragen Hinweise zur Beantwortung der „Wer-Fragen“:

- Mit wem spricht das Kind am ehesten über seine Gefühle?
- An wen in der Familie wendet es sich, wenn es Kummer hat?
- Wer in der Familie fühlt sich in der Lage, mit dem Kind über die Krebserkrankung eines Elternteils zu sprechen?

Nicht nur die Information ist wichtig, sondern gleichzeitig auch das Angebot von Liebe, Unterstützung und Verlässlichkeit – nach dem Motto: „Wir machen das gemeinsam.“

Bereiten Sie sich auf das Gespräch mit dem Kind vor. Psychoonkologisch geschulte Fachkräfte oder eventuell auch der Kinderarzt können Ihnen Anregungen und damit Sicherheit geben. Bei Bedarf kann sogar ein Dritter aus den genannten Berufsgruppen zu dem Gespräch mit Ihrem Kind hinzugezogen werden.

Wann ist der richtige Zeitpunkt für ein Gespräch?

Natürlich dürfen Sie sich etwas Zeit lassen, um allein oder mit Ihrem Partner die erste innere Aufregung nach der Diagnose zu bewältigen. Wenn Sie sich dann bereit fühlen, wählen Sie einen Moment aus, in dem Sie ungestört mit Ihrem Kind sprechen können. Das Gespräch sollte an einem ruhigen Ort und tagsüber stattfinden, damit noch genügend Gelegenheit ist, vor dem Zubettgehen zur Ruhe zu kommen. Nehmen andere Personen an diesem Gespräch teil, so klären Sie vorab, welche gemeinsamen Ziele Sie in diesem Gespräch verfolgen wollen. In wesentlichen inhaltlichen Punkten sollten Sie sich einig sein, um das Kind nicht unnötig zu verwirren.





Das Gespräch sollte nicht zu lange hinausgeschoben werden, denn die Fantasien und Ängste des Kindes wachsen mit der Zeit. Bedenken Sie, dass Ihr Kind auch von selbst versuchen wird, Erklärungen für die Veränderung zu finden.

Belaste ich mein Kind zu stark, wenn ich während des Gesprächs weine?

Es ist verständlich, wenn Ihnen von Zeit zu Zeit während des Gesprächs mit Ihrem Kind die Tränen kommen. Dies sollten Sie nicht dramatisieren, sondern als natürlichen Ausdruck eines starken Gefühls bewerten. Dies können Sie Ihrem Kind auch so erklären. Nur wenn Sie selbst Gefühle zeigen, signalisieren Sie Ihrem Kind, dass es vollkommen in Ordnung ist, Traurigkeit, Angst oder Ärger auszudrücken. Sie geben ihm damit die Erlaubnis, selbst Gefühle in der Familie zu zeigen.

Aber auch hier gilt es, als Eltern den goldenen Mittelweg zu finden: einerseits das Kind am eigenen Erleben teilhaben zu lassen, es aber andererseits nicht mit den eigenen Gefühlen und Tränen zu überschütten. Denn dies würde Ihr Kind überfordern. Suchen Sie sich deshalb immer verlässliche erwachsene Gesprächspartner, die Sie durch die Krankheit begleiten. Dies stützt nicht nur Sie selbst, sondern auch Ihr Kind.



Was soll ich auf die schwierigste Frage antworten?

„Musst du jetzt sterben?“ – um diese Kernfrage drehen sich häufig die Sorgen der Kinder. Gerade ältere Kinder verbinden – ähnlich wie die Erwachsenen – Vorstellungen von Tod, Schmerzen und Leid mit der Erkrankung Krebs, bedingt durch die oft zu pessimistische Darstellung in den Medien. Helfen kann es da, zunächst einmal zu korrigieren mit einer realistischen Darstellung der Chancen und Möglichkeiten der Behandlung.

Häufig ist es erleichternd, wenn Kinder hören, dass ALLE (die Ärzte, die Krankenschwestern, der Patient selbst) ALLES tun, damit die Mutter/der Vater wieder gesund wird. Dies vermittelt das Gefühl, dass viele Partner gemeinsam im Kampf gegen die Krebskrankheit aktiv werden.

Wenn Gesundung nicht möglich ist, verstehen reifere Kinder es schon recht gut, dass es Krankheiten gibt, die man zwar nicht heilen kann, aber mit denen man leben kann. Sie kennen oft andere chronische Erkrankungen und wissen, dass diese durch Medikamente gelindert werden können. In jedem Fall hilft es Ihrem Kind, wenn Sie offen bleiben für all seine Fragen und Anliegen. Und auch das Versprechen „Du kannst dich darauf verlassen, dass ich dich über alles Wesentliche auf dem Laufenden halte, wenn du das möchtest“ kann Sicherheit geben. Dies gilt auch für den Fall, dass die Krankheit fortschreitet und das Sterben näher rückt. Auch in dieser Situation sollten

Gespräche mit dem Kind nicht abgewehrt werden. Es hilft einem Kind, sich auf den Tod des Elternteils vorbereiten zu können. Manchmal leiden selbst Erwachsene noch darunter, dass sie als Kind keine Gelegenheit hatten, sich vom sterbenden Elternteil zu verabschieden, da die Krankheit immer verharmlost worden war.

Welche Fragen beschäftigen mein Kind sonst noch?

„Ist Krebs ansteckend?“ – mit dieser Frage beschäftigen sich Kinder in den verschiedenen Altersgruppen. Versichern Sie Ihrem Kind, dass Krebs nicht von Mensch zu Mensch weitergegeben werden kann. Bei manchen Kindern treten Schuldphantasien auf, etwa: „Ich bin schuld an Mutters Erkrankung, weil ich immer so frech war“, oder: „Wenn ich in der Schule keine guten Punkte bringe, wird Mama nicht gesund werden.“ Besonders Mädchen sind anfällig dafür, die Krankheit eines Elternteils mit dem eigenen Verhalten in Verbindung zu bringen. Entlasten Sie Ihr Kind von diesen Schuldgefühlen, wenn Sie ein derartiges Denken feststellen.

Die Frage nach Vererbung und damit die Angst, selbst zu erkranken, ist bei Kindern in der Pubertät stärker ausgeprägt als in den anderen Altersstufen. Dies betrifft insbesondere sexuell besetzte Körperteile wie zum Beispiel die Brust. Wenn Sie als Elternteil feststellen, dass Ihr Kind diesbezügliche Ängste oder ein Kontrollverhalten entwickelt (z.B. ständiges Abtasten der Brust), erscheint es ratsam, Fachleute hinzuzuziehen.

„Am besten ist eine offene, ehrliche und liebevolle Haltung.“

Was kann ich meinem Kind sagen?

Wie viel Information für Ihr Kind angebracht ist, und wie detailliert über Krankheit und Behandlung gesprochen werden sollte, hängt natürlich vom Alter und dem Entwicklungsstand Ihres Kindes ab. Als Regel gilt: Am besten ist eine offene, ehrliche und liebevolle Haltung.

Was Kinder verschiedener Altersgruppen verstehen können und was nicht, soll in Grundzügen in den folgenden Abschnitten beschrieben werden. Ebenso wird auf einige Besonderheiten hingewiesen.



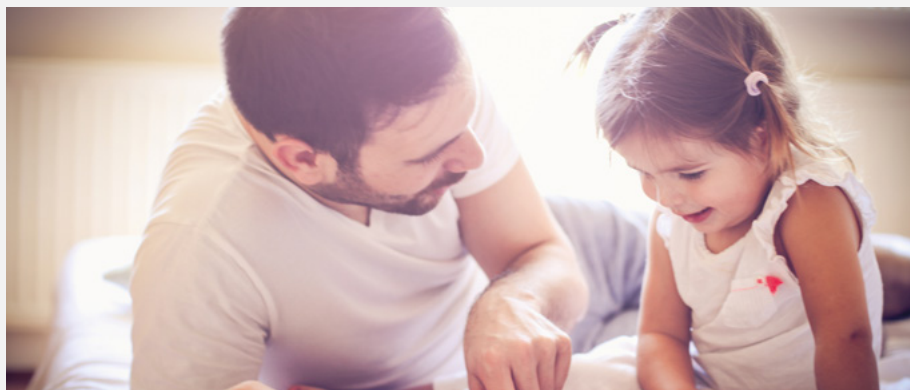
Gespräche in den verschiedenen Altersgruppen

Kinder von 1-2 Jahren

Kinder sind in dieser Altersgruppe natürlich nicht im engeren Sinn über die Krankheit informierbar. Aber sie spüren, wenn die Atmosphäre in der Familie sich infolge der Diagnose ändert, da sie sehr gut die Gefühle der wichtigsten Betreuungspersonen erkennen können. So bekommen selbst Kleinkinder die Unruhe und Angst der Eltern mit und reagieren dann ihrerseits mit Weinen, Unruhe, Schlafproblemen. Dies macht es sinnvoll, selbst kleinen Kindern zu sagen, dass Mama oder Papa krank ist. Frau M. zu ihrer zweijährigen Tochter Mona: „Mona, die Mama ist krank, sie hat hier Weh“ und zeigt dabei auf ihre Brust. „Da schaut bald der Doktor, was da ist.“ Auch anhand einer Puppe kann die Krankheit demonstriert werden.

Die zeitweilige Trennung vom erkrankten Elternteil, etwa durch einen Krankenhausaufenthalt, ist die schwierigste Folge der Krebserkrankung für das Kleinkind. Deshalb sollten Eltern Besuche des Kindes in der Klinik möglichst fördern und diesen mit Gelassenheit entgegensehen. Wenn Sie selbst mit der Besuchssituation unkompliziert umgehen, wird auch das kleine Kind mit Ruhe reagieren. Viele Kinder empfinden Dinge als natürlich, die uns Erwachsene ängstigen.

„Selbst kleinste Kinder spüren, wenn sich etwas in der Familie ändert.“



Kinder von 3-6 Jahren

Kinder in dieser Altersgruppe haben ein besseres Verständnis von Krankheit, da sie selbst schon die Erfahrung eigener kleiner Erkrankungen gemacht haben. Meist verbinden sie mit Krankheit eine einzelne Situation wie z. B. im Bett liegen zu müssen. Häufig glauben sie, dass ein spezifisches Ereignis oder ihr Verhalten die Krankheit verursacht hat und dass man sich nur an bestimmte Regeln halten muss (z. B. die Medikamente nehmen), um wieder gesund zu werden.

Mit zu vielen medizinischen Einzelheiten bezüglich Krebs würden Sie Ihr Kind überfordern, ebenso mit möglichen abstrakten Gefahren und Chancen der Erkrankung in der weiteren Zukunft. Beschränken Sie sich deshalb auf Wesentliches, das jetzt konkret auf die Familie zukommt. Das Wort „Krebs“ sollte dabei genannt werden. Beantworten Sie das, was Ihr Kind interessiert, und beachten Sie, dass Kinder in diesem Alter maximal zwischen 5 und 15 Minuten aufmerksam sein können.

Meist sind es die vielen Änderungen in der Alltagsroutine, die Kinder in diesem Alter am meisten beeinträchtigen, wenn ein

Elternteil an Krebs erkrankt ist. Sie helfen Ihrem Kind, wenn der Alltag des Kindes möglichst verlässlich und kontinuierlich gestaltet wird.

Kinder von 7-12 Jahren

Kinder ab sieben Jahren haben ein komplexeres Verständnis von Krankheit und sind oft sehr wissbegierig. Bücher und Broschüren können helfen, die Krebserkrankung zu verstehen.

Auf der emotionalen Seite begreifen Kinder in diesem Alter den Ernst der Situation und die Bedrohung. Als Folge sind in dieser Altersgruppe Leistungseinbrüche in der Schule besonders häufig. Zunächst einmal sind diese als Zeichen der Auseinandersetzung des Kindes mit einer schwierigen neuen Situation zu sehen und sollten nicht dramatisiert werden. Denn oft handelt es sich um vorübergehende Tiefen. Halten die Schulprobleme jedoch an, kann dies ein Zeichen dafür sein, dass das Kind zusätzliche seelische Hilfe braucht.

Kinderpsychologische Angebote oder Familienberatung für die Eltern zusammen mit den Kindern können hier oft Erleichterung schaffen. In jedem Fall sollten

Sie Ihr Kind mit den Schulleistungen nicht unter Druck setzen in der Form, dass sie die Leistungen des Kindes in Verbindung setzen mit einem Verbessern oder Verschlechtern Ihres Gesundheitszustandes. „Wenn du gute Resultate bringst, dann werde ich sicherlich schneller gesund“ – ein Satz, der auf keinen Fall angebracht ist.

Teenager und Jugendliche ab 13 Jahre

Jugendliche ahnen häufig direkt, dass etwas nicht stimmt. Häufig sind sie jedoch so sehr mit sich selbst beschäftigt oder in Konflikten mit den Eltern verstrickt, dass sie von sich aus nicht unbedingt nachfragen.

Als Eltern ist es deshalb eher an Ihnen, rasch das Gespräch mit dem Jugendlichen zu suchen. Beginnen können Sie mit einer Einladung zum Gespräch wie: „Ich muss mit dir über ein ernstes Thema sprechen, das uns alle angeht.“ Dabei können Sie in der Regel davon ausgehen, dass der Jugendliche einen ähnlichen Wissensstand bezüglich Krebs im Allgemeinen hat wie Sie selbst. Nur über Ihr Krankheitsbild wird Ihr Kind schlechter informiert sein und deshalb zusätzliche Erklärungen bezüglich Ihrer Behandlung und des Verlaufs Ihrer Krankheit benötigen. Dabei sollten Sie jedoch bedenken, dass Jugendliche zwar schon viel verstehen (und manchmal auch so tun, als ob sie schon alles verstehen würden), aber nicht die emotionale Stabilität und Reife eines Erwachsenen besitzen. Sie sollten den Jugendlichen

deshalb nicht mit der eigenen Angst, Skepsis und Befürchtungen überladen. Dies wäre eine Überforderung für den Jugendlichen.

Falls Ihr Kind viel Zeit im Internet verbringt, wird es möglicherweise auf diesem Wege versuchen, Informationen über die Krankheit zu recherchieren. Hieraus kann jedoch schnell eine Belastung resultieren. Zu detaillierte Informationen und auch falsche Botschaften können extrem verunsichern. Auch deshalb ist es wichtig, dass Sie immer wieder das Gespräch mit Ihrem Teenager-Kind suchen, um zu erfahren, welche Fragen es gerade beschäftigt.

Wer muss sonst noch informiert werden?

Sprechen Sie in jedem Fall mit den Erziehern und Lehrern des Kindes über Ihre Situation und über den Krankheitsverlauf. Es hilft, wenn diese die emotionale Situation Ihres Kindes verstehen. Sie können nützliche Partner in einem Netzwerk von Verbündeten sein, das Ihrem Kind hilft, psychisch die Situation gut zu überstehen.

Das liebevolle, offene Gespräch ist für Kinder in jeder Altersgruppe der Schlüssel zur Bewältigung der neuen Situation. Professionelle Hilfe können Sie als Eltern immer dann in Anspruch nehmen:

- wenn Sie unsicher sind, wie Sie mit Ihrem Kind sprechen können;
- wenn Sie Informationen brauchen;
- wenn Sie sich Sorgen machen um Ihr Kind.

Die Unterstützung der Fondation Cancer für krebsbetroffene Familien

Neben der Betreuung der Krebspatienten selbst (siehe ab Seite 16) bietet die Fondation Cancer auch für deren Familien verschiedene Arten der Unterstützung an. So steht sie Betroffenen mit Rat und Tat zur Seite, wenn es darum geht, wie Eltern ihren Kindern die Diagnose vermitteln sollen oder wie ein ‚gemeinsamer Weg‘ in der Familie gefunden werden kann. Auch speziell für die Kinder der Patienten stehen spieltherapeutische Ansätze und Gesprächsangebote zur Verfügung:

Elternebene
Gespräch(e) zwischen den Eltern (beziehungsweise einem Elternteil) und einer Psychologin der Fondation Cancer

Dieses Gesprächsangebot möchte die Eltern in der psychischen Verarbeitung der Diagnose und ihrer Folgen stützen und das Gefühl von Belastung, Angst und Verzweiflung reduzieren. Alle Fragen, die die Krankheit, Behandlung oder deren Folgen für die Kinder aufwerfen, können in einem vertrauensvollen Rahmen besprochen werden, z. B. wie kann die Diagnose altersgemäß mitgeteilt werden? Worauf gilt es zu achten? Wie sollte die Schule informiert werden?



Familiebene

Gespräch(e) zwischen der Familie und einer Psychologin der Fondation Cancer

Dieses Gesprächsangebot kann von der gesamten Familie genutzt werden, oder auch nur von Teilen der Familie. Die Psychologin der Fondation Cancer versteht sich dabei als helfende Fachperson, die den täglichen Umgang mit der Diagnose und der Behandlung in der Familie erleichtern möchte. Ziel ist es dabei, die Suche nach einem „gemeinsamen Weg“ in der Familie zu fördern. In diesen Gesprächen besteht die Möglichkeit, über Ängste und Sorgen zu sprechen, aber auch über die Fähigkeiten und Ressourcen der Familie, mit der Krise umzugehen. Ganz praktisch kann es darum gehen, die unterschiedlichen Bedürfnisse in der Familie zu thematisieren und eine Umverteilung der Aufgaben in der Familie zu besprechen, wenn die Krankheit den „normalen“ Alltag zeitweise nicht mehr zulässt (im Sinne einer Familienkonferenz).

Kinderebene

Spieltherapeutische Ansätze für jüngere Kinder, Gesprächsangebote für Jugendliche

Die Psychologin der Fondation Cancer unterstützt das Kind oder den Jugendlichen bei der psychischen Bewältigung der Krankheit eines Elternteils. Die emotionale Stabilisierung des Kindes steht hier ganz im Vordergrund. Welche ausgleichenden Hobbys können das Kind oder den Jugendlichen beispielsweise stützen? Je nach Alter des Kindes oder Heranwachsenden kommen dabei unterschiedliche Hilfsmittel zum Einsatz (Malen, Spiele, Bücher, Gespräche). Das Kind oder der Heranwachsende kann bei Bedarf auf Belastungsoperationen (z. B. Operation des Elternteils) psychisch vorbereitet werden.

Zu Beginn jeder psychologischen Arbeit steht ein ausführliches Gespräch mit den Eltern. Auf dieser Basis wird dann gemeinsam entschieden, auf welcher Ebene die Hilfe primär ansetzen sollte.



Buchempfehlungen der Fondation Cancer

Für Eltern



Plötzlich ist alles ganz anders – wenn Eltern an Krebs erkranken
Sylvia Broeckmann
Klett-Cotta, 2018

Was macht der Krebs mit uns?
Kindern die Krankheit erklären
Sabine Brütting
Balance Verlag, 2015

Für Kinder und Jugendliche

Ab 4 Jahren:

Mut im Hut.
Mama hat Krebs.
Anne Spieker
Rexrodt von
Fircks, 2017



Manchmal ist Mama müde
Anne-Christine Loschnigg-Barman,
Judith Adler
EMH Schweizerischer Ärzteverlag, 2011

Leos Papa hat Krebs
Sabine Brütting, Claudia Heinemann, Anke Hennings-Huep
Kids in Balance, 2018

Ein Koffer voller Mama-Momente.
Mama muss ins Krankenhaus
Anja Freudiger
Kids in Balance, 2016

Ab 6 Jahren:

Wie ist das mit dem Krebs?
Sarah Roxana Herlofsen
Gabriel Verlag, 2018



Als der Mond vor die Sonne trat
Gerhard Trabert, Ruth Krisam
Trabert Verlag, 2012

Für Jugendliche:

Mutter hat Krebs
Brian Fies
Kniesebeck, 2006



Psychoonkologische Unterstützung – ein Angebot der Fondation Cancer



Wann ist eine psychoonkologische Unterstützung sinnvoll?

Wenn Sie aktuell an Krebs erkrankt sind.
Wenn Sie die Krebsbehandlung bereits abgeschlossen haben.

Wenn Sie als Paar oder als Familie unter den Auswirkungen der Krebserkrankung leiden.

Wenn Sie als Partner oder Familienangehöriger den Patienten unterstützen wollen und dabei selbst emotional belastet sind.
Wenn Sie sich als Krebspatient Sorgen um Ihr Kind machen.

Wenn Sie ein oder mehrere der folgenden 10 Ziele haben:

- Sie möchten weniger Last auf Ihren Schultern spüren, nicht mehr ständig grübeln und unter schwarzen Gedanken leiden, sondern sich (wieder) freier, gelassener und stärker fühlen.
- Statt wach im Bett zu liegen, da die Gedanken sich im Kreis drehen, möchten Sie leichter einschlafen und durchschlafen.
- Sie möchten lernen, wie Sie selbst auf das Erleben von Nebenwirkungen einer Behandlung (wie Übelkeit, Schmerz, körperliches Unwohlsein) Einfluss nehmen können.

- Statt von der Angst überwältigt zu werden, möchten Sie Strategien kennenlernen, wie Sie mit diesem Gefühl besser umgehen können.
- Sie möchten einfach mal in Ruhe und vertraulich mit einer dafür ausgebildeten Person Ordnung in Ihre Gedanken bringen und die nächsten Schritte planen.
- Sie möchten Abstand zu belastenden Erlebnissen (Traumata) während der Behandlung gewinnen.
- Sie möchten sich in der Partnerschaft weniger einsam fühlen, sondern die Krankheit zur gemeinsamen Sache machen.
- Sie suchen Sicherheit im Umgang mit Ihren Kindern, wenn es darum geht, mit ihnen über die Diagnose und Behandlung zu sprechen.
- Sie möchten Ihren Kindern eine zusätzliche Unterstützung durch eine erfahrene Psychoonkologin zur Seite stellen.
- Sie möchten sich auf den Wiedereinstieg in den Beruf gut vorbereiten.

Wir sind ein Team aus erfahrenen Psychoonkologinnen mit verschiedenen psychotherapeutischen Zusatzausbildungen. Alle Psychoonkologen haben vom Gesundheitsministerium die Anerkennung zur Ausübung von Psychotherapie.

Über uns: Wir interessieren uns dabei immer für Ihr ganz persönliches Anliegen, verfolgen somit keine Standardprogramme, zwingen Ihnen nichts auf, sondern bemühen uns, Ihre persönliche Situation genau zu erfassen und Ihnen individuelle Hilfe anzubieten. Dabei haben wir stets im Blick, was Ihr Leben erleich-

tern kann, auf welche Kräfte Sie vertrauen können und was Sie dabei ausbauen können. Denn Menschen, denen es psychisch nicht gut geht, sind sich dieser Stärken oft nicht mehr bewusst und setzen sie daher auch nicht mehr für sich ein.

Sozialberatung – Bei welchen Anliegen ist es sinnvoll, die Sozialberatung zu kontaktieren?

- Sie haben Fragen zu „Beruf und Arbeit“, möchten wissen, welche Bestimmungen auf Sie zutreffen und welche nicht.
- Sie möchten sich besser zurechtfinden im „administrativen Dschungel“ der Leistungen der Krankenkasse.
- Sie überlegen, ob eine Kur Ihnen gut tun könnte und möchten sich beraten lassen, welche Möglichkeiten es gibt.
- Sie möchten eine schnelle Antwort auf praktische Fragen: Wo kaufe ich eine Perücke? Wo finde ich eine Information zu...? Was muss ich machen bei...?



Ihre finanzielle Situation ist angespannt und Sie wissen manchmal nicht, wo Sie noch etwas einsparen können. Sie machen sich Sorgen, wie Sie alle Rechnungen bezahlen sollen?

Wenn Sie die Frage mit ja beantworten, sollten Sie sich nicht schämen, uns zu kontaktieren, sondern die nächste Möglichkeit nutzen, um uns anzusprechen. Nur so können wir gemeinsam herausfinden, ob Ihnen eine finanzielle Unterstützung durch die Fondation Cancer zusteht. Da gibt es klare Kriterien. Sind die Kriterien erfüllt, erhalten Sie das Geld schnell und unbürokratisch.

Wir wissen, dass eine Krebserkrankung leider auch finanzielle Einbußen mit sich bringen kann. Das ist eine Tatsache. Und wir helfen dann gerne.

Hautpflege und Kosmetik – Beratung und Behandlung in der Kabine

- Meine Haare sind dünn geworden, meine Haut macht mir Probleme. Ich würde mich gerne informieren, worauf ich bei Pflegeprodukten achten muss.
- Ich möchte mich gerne gut versorgen während der Chemotherapie. Dazu gehört auch, dass ich mich um die besonderen Bedürfnisse meines Körpers in dieser Phase kümmern möchte. Was kann ich tun?
- Ich möchte mir gerne Zeit für mich nehmen und mir eine maßgeschneiderte kosmetische Behandlung gönnen und dabei gut entspannen. Ich suche eine Kosmetikerin, die sich mit den Folgen

einer Krebsbehandlung gut auskennt und sich in meine Situation einfühlen kann. Da kann ich mich mal für eine Stunde fallen lassen...

Die Fondation Cancer bietet Hautpflegebehandlungen und Kosmetikberatungen für Krebspatient*innen in den Räumlichkeiten der Fondation Cancer an.

Gruppenangebote: Ist das etwas für mich? Gespräch, Entspannung, Bewegung mit anderen Betroffenen zusammen?

- Ich suche Kontakt und Austausch mit anderen Krebspatienten, damit ich mich nicht so allein in meiner Situation fühle.
- Bei mir wurde eine genetische Veränderung festgestellt. Ich möchte wissen, wie es anderen damit geht? Was tun sie, um damit zurechtzukommen?
- Immer schon wollte ich eine Entspannungsmethode erlernen. Jetzt mit der Krankheit setze ich es um, um besser mit Stress umgehen zu können! Yoga, Achtsamkeitstraining, Sophrologie: jetzt ist der Moment dafür gekommen!
- Ich möchte etwas für meine Gesundheit und Fitness tun, und das angepasst auf meine Situation mit der Krankheit. Ich suche nach einem Trainer, der sich auskennt und mich speziell anleiten kann!
- Ich möchte neue Erfahrungen machen, und dies zusammen mit Anderen in ähnlicher Situation.

Unsere aktuellen Gruppenangebote finden sie unter:
www.cancer.lu/de/patientengruppen

**Gut zu wissen: Und die Kosten?
Sprechen Sie dort meine Sprache?**

Gleich ob Sie nur einen einzelnen Gesprächstermin wünschen, oder sich eine kleine Serie von Beratungen ergibt oder sogar eine längere Psychotherapie, alle unsere Leistungen sind für Sie und für Ihre

Familie und Ihre Kinder **kostenlos**. Ebenso wie alle Gruppenangebote ist auch die kosmetische Beratung/Behandlung für Sie kostenlos.

Wir können mit Ihnen **luxemburgisch, französisch, deutsch, englisch, spanisch, griechisch und portugiesisch** sprechen.



Notizen

[illegible]

[illegible]

Die Fondation Cancer, für Sie, mit Ihnen, dank Ihnen.

1994 in Luxemburg gegründet, setzt sich die Fondation Cancer seit 25 Jahren im Kampf gegen den Krebs ein. Neben Informationen über Prävention, Früherkennung und Leben mit Krebs besteht eine ihrer Missionen darin, Patienten und ihre Angehörigen mit vielfältigen Angeboten zu unterstützen. Die Förderung von Forschungsprojekten rund um das Thema Krebs bildet eine weitere wichtige Säule der Arbeit der Fondation Cancer, die alljährlich das große Solidaritätsevent *Relais pour la Vie* veranstaltet. Die Missionen der Fondation Cancer können nur dank der Großzügigkeit ihrer Spender erfüllt werden.

Um unsere Aktualität zu verfolgen, können Sie unsere Broschüren herunterladen und mit uns in Kontakt bleiben:



@fondationcancer



@relaispoulavieuluxembourg



@fondationcancerluxembourg



Fondation Cancer Luxembourg



Fondation Cancer

cancer.lu

T 45 30 331

E fondation@cancer.lu

209, route d'Arlon

L-1150 Luxembourg





Diese Broschüre konnte Ihnen dank der Unterstützung der Spender der Fondation Cancer kostenlos zur Verfügung gestellt werden. Wenn Sie möchten, können auch Sie die Initiativen der Fondation Cancer mit einer steuerlich absetzbaren Spende auf das folgende Konto unterstützen:

CCPL LU92 1111 0002 8288 0000



Die Fondation Cancer ist Gründungsmitglied der Asbl Don en Confiance Luxembourg.

Die Fondation Cancer,
für Sie, mit Ihnen, dank Ihnen.



209, route d'Arlon
L-1150 Luxembourg
T 45 30 331
E fondation@cancer.lu
cancer.lu



**Fondation
Cancer**
Info · Aide · Recherche