

Symptom-Liste & Experten-Empfehlungen für Sie

Eltern-Verantwortung

Ihr Kind ist 3 bis 6 Jahre alt

1

Was benötigt diese Altersgruppe beim Umgang mit der Krebserkrankung ihrer Eltern?

Erwachsene glauben oft, dass Kinder im Alter zwischen 3-6 Jahren nicht so viel mitbekommen, wenn Sie ihnen über die Krankheit und die damit verbundenen Veränderungen nichts sagen oder, wenn Sie so tun als ob alles „normal“ weitergehen würde. Dem ist nicht so. Kinder im Alter von 3-6 Jahren beobachten schon sehr genau, was in der Familie passiert. Sie nehmen Veränderungen im Alltag und gerade auch Stimmungsschwankungen intensiv wahr. Sehr häufig beziehen sie Veränderungen auf sich, d.h. sie fühlen sich verantwortlich und damit schuldig.

Welche Symptome und Verhaltensweisen sind typisch oder auffällig und helfen beim Erkennen von Belastungen?

- Werden die Kinder über längere Sicht nicht informiert und einbezogen, kann dies zu inneren Konflikten führen und stark belasten. Seelische Belastungen können sich in dieser Altersgruppe äußern in:
 - Einnässen oder Daumenlutschen
 - Starke Anhänglichkeit, Trennungsangst
 - Schlafstörungen
 - Appetitlosigkeit, Lustlosigkeit
 - Konzentrationsstörungen (Schule)
 - Auffallend aggressives, angepasstes oder zurückgezogenes Verhalten
- Achten Sie in Ihrem Alltag, wie im Film gezeigt, auf Veränderungen und Auffälligkeiten im Verhalten oder von Äußerungen der Kinder wie z.B.: eigene Schuldzuweisung „Ich darf auch nicht mehr so zickig sein. Ich muss leise, ruhig, brav sein, sonst wird Vati abgeholt“. Das Kind fühlt sich hier verantwortlich und hat die Tendenz, den Erkrankten durch sein Verhalten schützen zu wollen. Dadurch belastet es sich selbst!

Leitung

Prof. Dr. Tanja C. Vollmer¹ und Prof. Dr. Volker Beck²

¹IAPAH Institut für Angewandte Psychologie in Architektur und Gesundheit in Rotterdam

²Fachbereich für Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt

Ansprechpartnerin

Dipl. Psych. Anja Boin | Psychologische Psychotherapeutin

info@psycho-onkologie.net

Förderer

Barbara und Wilfried Mohr Stiftung in Wedel & Stiftung Leben mit Krebs in Wiesbaden

- Hinter der Aussage „Ich darf nicht mehr so zickig sein, dann wird Vati wieder gesund“ steht auch, dass jüngere Kinder oft glauben, sie hätten magische Fähigkeiten und könnten durch ihr Verhalten die Gegebenheiten positiv oder negativ beeinflussen.
- Werden Sie hellhörig, falls ihr Kind glaubt, dass der Verstorbene lieber mit anderen, wie z.B. dem lieben Gott spielt. Es könnte sich abgelehnt fühlen, Sterben als Bestrafung oder Liebesentzug empfinden.

Was empfehlen wir Eltern im Umgang mit ihren Kindern und deren Belastungen?

- Wir empfehlen, Kinder **altersgemäß zu informieren**. Dabei brauchen Sie das Kind nicht mit Informationen zu überhäufen. Informieren Sie in kleinen Häppchen oder nehmen Sie die Fragen des Kindes auf und beantworten Sie sie in verständlichen und kurzen Sätzen. Flüsterpost e.V. hat dabei einen Leitsatz, der Ihnen helfen kann, den Druck herauszunehmen: „Ich muss dem Kind nicht immer alles sofort sagen, was ich weiß, aber alles, was ich sage, muss wahr sein!“
- **Sie können die Kinder nicht schützen**, indem Sie nichts sagen, vielleicht nur Halbwahrheiten sagen oder gar Versprechungen machen, die Sie nicht halten können, wie „Ich werde wieder gesund! Ich muss nicht sterben.“ Sie können die Kinder aber stark machen, indem Sie mutig sind, ihnen mehr zutrauen und mehr vertrauen.
- **Verlangen auch Sie als Eltern keine strikte Rücksichtnahme** von Seiten des Kindes. Das Kind muss weiterhin Freiräume haben, sein Kindsein leben zu können, Spaß zu haben, zu lachen, auch laut sein zu dürfen. Aber, Sie können dem Kind erklären, und vielleicht sogar mit dem Kind vereinbaren, dass es zu bestimmten Zeiten leiser spielt, oder eher im Kinderzimmer oder auch mal draußen spielt.
- **Wenn Sie dem Kind sagen möchten, dass der Erkrankte sterben** wird, so vermeiden Sie Umschreibungen wie „er wird abgeholt, er ist gegangen, eingeschlafen“. Kinder nehmen uns beim Wort. Solche Umschreibungen können irreführen und traumatisieren. Es kann z.B. dem Kind Angst machen, einzuschlafen, weil es befürchtet, nicht mehr aufzuwachen, nämlich zu sterben.
- Wenn Ihr Kind nicht von sich aus seine Gefühle und Gedanken äußert, **gehen Sie auf das Kind zu** und stellen Sie Fragen wie „Wie geht es dir damit, dass Mama, Papa krank ist? Was weißt du von der Krankheit? Hast du Fragen dazu?“

Leitung

Prof. Dr. Tanja C. Vollmer¹ und Prof. Dr. Volker Beck²

¹IAPAH Institut für Angewandte Psychologie in Architektur und Gesundheit in Rotterdam

²Fachbereich für Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt

Ansprechpartnerin

Dipl. Psych. Anja Boin | Psychologische Psychotherapeutin

info@psycho-onkologie.net

Förderer

Barbara und Wilfried Mohr Stiftung in Wedel & Stiftung Leben mit Krebs in Wiesbaden

- **Wenn Sie bei Ihrem Kind auffällige Verhaltensweisen oder Äußerungen feststellen,** sprechen Sie das Kind darauf an. Z.B. „Mir ist aufgefallen, dass du sehr still geworden bist. ...öfter wütend bist. ...traurig bist.“ Das Kind bekommt so Aufmerksamkeit, Zuwendung und neue Impulse, seine Gedanken und Gefühle auszudrücken. Es stärkt die Beziehung und das Vertrauen und kann Türen öffnen, um Gedanken auszutauschen und vielleicht sogar Missverständnisse zu klären.
- **Wenn Sie unsicher sind, ob Sie alles „richtig“ machen,** suchen Sie sich fachliche Unterstützung. Nicht immer braucht das Kind gleich therapeutische Hilfe.
- Eine kleine Auswahl an verschiedenen Angeboten gibt es z.B. auf unserer Internetseite unter „Weitere Hilfsangebote“.

Aus unserer Sicht ist besonders wichtig...

- Kinder haben ein Recht auf Information. Sie wollen verstehen und lernen.
- Seien Sie mutig und trauen Sie dem Kind mehr zu, vertrauen Sie dem Kind, dass es sich auch mit schwierigen Themen des Lebens auseinandersetzen kann.
- Sie können Belastungen des Kindes vermindern und geben dem Kind und der ganzen Familie die Chance, das Leben mit Krebs und mit den Veränderungen gemeinsam zu bewältigen.
- Durch ein offenes und ehrliches Miteinander machen Sie die Kinder stark, die Herausforderungen des Lebens zu meistern.

**Kinder brauchen Hilfe beim Umgang mit der
Krebserkrankung ihrer Eltern. Lassen Sie sie nicht mit
ihren Ängsten, Fantasien und Überforderungen allein!**

Leitung

Prof. Dr. Tanja C. Vollmer¹ und Prof. Dr. Volker Beck²

¹IAPAH Institut für Angewandte Psychologie in Architektur und Gesundheit in Rotterdam

²Fachbereich für Gesellschaftswissenschaften und Soziale Arbeit der Hochschule Darmstadt

Ansprechpartnerin

Dipl. Psych. Anja Boin | Psychologische Psychotherapeutin

info@psycho-onkologie.net

Förderer

Barbara und Wilfried Mohr Stiftung in Wedel & Stiftung Leben mit Krebs in Wiesbaden